

Od stroka do krožnika za zdravo črevesje in imunski sistem

(Zakaj stročnice in kako jih vključiti v svojo prehrano?)

Stročnice, kot so fižol, leča, čičerika in grah, so zakladnica hranil. Vsebujejo vse, kar naše telo potrebuje za zdravo prebavo in močan imunski sistem. Prednosti stročnic so v njihovi visoki vsebnosti vlaknin, rastlinskih beljakovin, polifenolov in mineralov, ki neposredno vplivajo na črevesno mikrobioto in obrambne mehanizme telesa.

Topne vlaknine, kot so galaktooligosaharidi in odporni škrob, so še posebej dragocene. Te vlaknine so hrana za koristne bakterije v našem črevesju. Ko bakterije te vlaknine fermentirajo, nastanejo **kratkoverižne maščobne kisline**, ki imajo izjemne učinke:

- krepijo in obnavljajo črevesno steno,
- zmanjšujejo njeno prepustnost,
- blažijo lokalna vnetja,
- in spodbujajo uravnotežen imunski odziv.

Zato je vključitev stročnic v jedilnik več kot le kulinarična izbira. Je tudi naložba v dolgoročno zdravje.

Poleg vseh teh koristi stročnice prinašajo še eno izjemno vrednost: so **cenovno dostopna in trajnostna alternativa živalskim beljakovinam**. Z njimi se ne le prehranjujemo, ampak prispevamo tudi k manjšemu okoljskemu odtisu.

Vaša naloga v prvem mini izzivu je preprosta: izberite eno stročnico, ki jo trenutno redko ali sploh ne uporabljate, in jo v naslednjih dneh vključite v svojo prehrano.

Kako zmanjšati napihnjenost po uživanju stročnic?

Kljub vsem koristim pa moramo priznati, da ima ta čudovita skupina živil tudi manj prijetno plat. Napihnjenost in vetrove.



Kar pa ne pomeni, da so stročnice "slabe" za vas, temveč je to normalen odziv prebavnega sistema. Glavni krivec za to so prav te dragocene topne vlaknine, **galaktooligosaharidi**. Naše telo namreč nima encima, ki bi jih razgradil. Zato se v tankem črevesu ne absorbirajo in neprebavljeni potujejo v debelo črevo. Tam jih koristne črevesne bakterije začnejo fermentirati, kot stranski produkt pa poleg izjemno koristnih kratkoveržnih maščobnih kislin nastajajo tudi plini.

Za zmanjšanje ali preprečevanje napihnjenosti pa lahko naredimo več stvari:

1. **Stročnice dodajamo postopoma in počasi:** začnite z manjšimi količinami stročnic in jih uživajte redno. Število črevesnih bakterij specializiranih za razgradnjo galaktooligosaharidov bo postopoma naraščalo, zato bodo bolj učinkovito in "mirneje" fermentirale, kar bo povzročilo manj plinov, izboljšala pa se bo tudi črevesna peristaltika, s čimer plini ne bodo zastajali na enem mestu.

Zmerna količina za začetek je **približno ½ skodelice kuhanih stročnic na dan (okoli 75–90 g kuhanih ali 25–30 g suhih stročnic)**. Takšna količina zagotavlja dovolj vlaknin za spodbujanje rasti koristnih bakterij, ne povzroča pa nenadne "preobremenitve" črevesja. Ko opazite, da nimate simptomov napihnjenosti lahko količino povečate na celo skodelico.

2. **Namakanje in spiranje:** Z namakanjem se odstranijo nekateri galaktooligosaharidi.

- Suhe stročnice najprej dobro speremo pod tekočo vodo, da odstranimo prah in nečistoče.
- Nato jih damo v večjo posodo in jih prelijemo z **vsaj trikratno količino vode**, saj stročnice med namakanjem nabreknejo. V vodo lahko dodamo **ščepec sode bikarbone**, ki bo pospešila razgradnjo galaktooligosaharidov in zmanjšala nekatere antinutrientne.
- Namakamo jih **8–12 ur**, najbolje čez noč.
- Po namakanju vodo odlijemo in stročnice še enkrat temeljito speremo s hladno vodo.

3. **Kuhanje v sveži vodi:** po namakanju damo stročnice v lonec in jih prelijemo s svežo vodo. Po prvem vrenju lahko vodo ponovno zamenjamo, kar še dodatno zmanjša galaktooligosaharide. Dodamo začimbe, ki zmanjšujejo napenjanje (lovorjev list, janež, koriander) in jih kuhamo dokler se ne zmehčajo.

4. **Kalitev in fermentacija:** To sta najučinkovitejši strategiji za zmanjšanje napihnjenosti. Študije kažejo, da se s fermentacijo znebimo kar 70 % galaktooligosaharidov, poleg tega se zmanjša tudi količina fitinske kisline in hkrati poveča razpoložljivost hranil.

- **Kalitev:** Stročnice najprej dobro speremo in jih namakamo v sveži vodi 8-12 h. Vodo odlijemo, stročnice speremo in pustimo v cedilu ali jih damo v posodo za kalitev. Vsaj 2x na dan jih speremo s svežo vodo, da ostanejo vlažne (vendar ne smejo stati v vodi). Po 1-3 dneh, ko se pojavijo majhni kalčki, so pripravljene za uporabo (v solatah, zavitkih in tortiljah, hitro praženih jedeh, smoothijih).
- **Fermentacija:** Fermentiramo lahko že kuhane stročnice (nežnejši okus, boljša prebavljivost) ali surove, namočene stročnice. Fermentacijo izvajamo v steklenem kozarcu (npr. za vlaganje) ali v zato namenjenih fermentacijskih posodah z zaporo za zrak. Če uporabimo običajen kozarec, ga **ne zapremo nepredušno**, ampak ga pokrijemo s krpo ali ohlapnim pokrovom, da lahko plini izhajajo.

Stročnicam dodamo starter kulturo (2 žlici sirotke iz jogurta ali kefirja, kombuče, slanice fermentirane zelenjave) ali probiotični prašek (npr. eno kapsulo probiotikov, ki vsebuje *L. plantarum* ali *L. acidophilus*). Prelijemo s toliko vode, da so stročnice prekrite. Fermentiramo pri sobni temperaturi 1–3 dni do še prijetnega rahlo kislega okusa.



5. Uporaba konzerviranih stročnic: Lahko pa začnete tudi s konzerviranimi stročnicami. Te so že kuhane in toplotno obdelane, kar odstrani del galaktooligosaharidov. Če jih pred uporabo dobro sperete pod tekočo vodo, boste odstranili še preostanek le-teh in odvečno sol. To pomeni, da bodo pri večini ljudi povzročile manj napenjanja kot suhe, doma kuhane stročnice.

Pomembno: Če imate **sindrom razdražljivega črevesja (IBS)** ali posebno občutljivo prebavo, je lahko toleranca na stročnice nižja, saj galaktooligosaharidi sodijo med FODMAP ogljikove hidrate, ki pri nekaterih ljudeh sprožijo simptome. V takem primeru je dobro izbrati stročnice z manj FODMAP (mungo fižol, kaljen) ali uporabiti manjše porcije stročnic (npr. do 60 g kuhane leče ali čičerike) in po potrebi poiskati strokovni nasvet.

Kako vključiti stročnice v svojo prehrano?

Za več idej in lažje vključevanje stročnic v vsakodnevno prehrano smo ustvarili interaktivno orodje »**Premešaj in kombiniraj**«. Na eni strani tabele boste našli različne stročnice, na drugi strani pa načine uporabe.

Način delovanja je preprost: izberete eno stročnico in en način priprave in že imate svežo idejo za svoj naslednji obrok.

Predstavljajte si, da iz tabele izberete **črni fižol** in ga pripravite v kremast, aromatičen namaz, ki ga lahko namažete na hrustljav kos kruha. Ali pa vas navdihne **grah**, ki ga spremenite v pire, poln okusa in hranil. Morda izberete **lečo** in jo združite s tofujem v toplo enolončnico.

Možnosti je nenadoma nešteto. »Premešaj in kombiniraj« tabela je vaš generator idej, ki vam pomaga, da stročnice iz police v kuhinji z lahkoto najdejo pot na vaš krožnik.

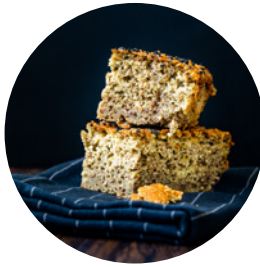
VRSTE STROČNIC	PRIMERI UPORABE
Fižol: beli fižol, rdeči fižol (kidney), črni fižol, pinto, borlotti, mungo, adzuki:	pomaka sladica (npr. browniji iz črnega fižola) namaz (npr. humus - namaz iz čičerike) dodatek v solatnih skledah (v solato dodajte vsaj 80 g stročnic) zamenjava rdečega mesa (npr. namesto mesa v bolonjski omaki) testenine (lahko jih kupite ali pripravite sami) smoothie (smoothie z beljakovinami iz graha) omake (lečin curry) prigrizek (npr. pečena čičerika) juhe in enolončnice (npr. tofu v enolončnicah) polnila in nadevi (npr. čičerika v tortilji) pireji (npr. grahov pire) polpet za burger moka - osnova za testo (npr. čičerikina moka za palačinke, pizze) skrta osnova (npr. fižol kot zgoščevalec)
Soja in njeni izdelki: sojine beljakovine v prahu, tofu (čvrst in svilnat), tempeh, edamame	
Grah: zeleni grah, rumeni grah	
Leča: rjava leča, zelena leča, rdeča leča, črna leča (beluga), rumena leča	
Čičerika: navadna (beige) in črna čičerika (desi)	
Bob	

PREDLOG

5 primerov uporabe leče



leča v solatni skledi



lečin kruh



lečin namaz



lečina enolončnica



mesne kroglice iz leče

PREDLOGI RECEPTOV:

GOLAŽ IZ STROČNIC S POLENTO

SESTAVINE:

- 1 žlica oljčnega olja
- ½ rdeče čebule, olupljene in nasekljane
- 1 strok česna, nasekljan
- 100 ml vode (ali zelenjavne jušne osnove)
- 200 ml pretlačenega paradižnika
- 60 g kuhane čičerike
- 60 g kuhane leče
- 60 g kuhanega fižola
- 1 rdeča paprika, očiščena in narezana na trakove
- 1 korenček, narezan na kolobarje
- 60 g polente

ZAČIMBE:

- ščepec soli
- 1 žlička dimljene paprike
- 1 žlica sladke paprike

PRIPRAVA

1. Polento pripravimo po navodilih proizvajalca.
2. V globoki ponvi na srednji temperaturi segrejemo oljčno olje.
3. Dodamo nasekljano čebulo in pražimo 5 minut. Občasno večkrat premešamo.
4. Dodamo česen, narezano papriko, korenje in začimbe: sol, dimljeno in sladko papriko. Pražimo 2 minuti. Pazimo, da začimbne paprike ali česna ne zažgemo, saj potem jed zagreni.
5. Dodamo pasiran paradižnik in zelenjavno jušno osnovo ter kuhamo 15 minut.
6. Proti koncu kuhanja dodamo stročnice: čičeriko, lečo in fižol ter kuhamo še približno 5 minut. Poskusimo in po želji dodatno začinimo.
7. Golaž postrežemo skupaj s polento.



Dodatni nasvet: po želji lahko golažu dodamo še žličko kisle smetane.

NASVET ZA SHRANJEVANJE: Golaž lahko pripravimo v večjih količinah in ga damo v zamrzovalnik, kjer bo zdržal več tednov.

TAJSKA KVINOJA S TOFUJEM

SESTAVINE:

- 60 g surove kvinoje (1/3 lončka)
- ½ čebule, nasekljane
- 1 bučka, narezana na koščke
- 1 rdeča paprika, očistena in narezana na koščke
- 2 žlici tamari ali sojine omake
- sok ½ limete (ali limone)
- sol
- 100 g čvrstega tofua
- po želji: 1 manjša pest arašidov (ali drugih oreščkov)

ZA MARINIRANJE TOFUJA:

- 1 žlica sezamovega olja (lahko uporabimo tudi oljčno)
- 2 žlici tamari ali sojine omake
- 2 žlici javorjevega sirupa

OPOZORILO: Tamari (sojina) omaka je **slana**, zato bodite pri dodajanju soli previdni.



PRIPRAVA:

MARINIRANJE TOFUJA (priporočljivo dan prej)

1. Tofu ni nujno potrebno marinirati, vendar mu bo predhodna marinada dala bolj poln okus.
2. Tofu zavijemo v čisto kuhinjsko krpo in nanj položimo nekaj težkega (npr. knjigo), da odteče odvečna voda. Tako ga pustimo vsaj 20 minut. Več kot se odcedi vode, bolj hrustljiv bo z žvečljivo sredico.
3. Medtem ko se tofu stiska, v manjši posodi pripravimo marinado tako, da zmešamo sojino omako, olje in javorjev sirup.
4. Ko je tofu stisnjen, ga narežemo na kocke in položimo v posodo z marinado. Dobro ga premešamo, da je popolnoma prekrit z marinado in ga pustimo stati vsaj 20 minut ali najbolje čez noč.
5. Ko je tofu pripravljen, ponev segrejemo na srednji temperaturi in dodamo mariniran tofu. Pražimo 8-10 minut, dokler se na vseh straneh dobro ne zapeče.

PRIPRAVA KVINOJE

1. Kvinojo dobro operemo, sicer ima lahko grenak okus. Še najbolje je, če jo damo v vodo, zavremo in to vodo odlijemo ter nato nadaljujemo s spodnjim postopkom.
2. Kvinojo kuhamo v vreli slani vodi približno 5 minut, nato pa jo pustimo stati 5 minut. Pazimo, da je ne prekuhamo. Ko je kuhana, odvečno vodo odcedimo.
3. Medtem ko se kvinoja kuha, očistimo in narežemo vso zelenjavo.
4. V ponev s tofujem po potrebi dodamo žličko oljčnega olja in popražimo čebulo. Nato dodamo še vso zelenjavo in jo popečemo.
5. K popečeni zelenjavi dodamo kuhano kvinojo, arašide, tamari omako in pražimo 2 minuti. Na koncu pokapamo z limetinim sokom.

PREDLOG ZA SHRANJEVANJE: Tajsko kvinojo lahko v hladilniku hranimo do 3 dni.

CURRY RIŽOTA Z BUČO IN ČIČERIKO

SESTAVINE:

- 2 žlički oljčnega olja
- ½ čebule, narezane
- ½ manjše buče, olupljene, brez semen in narezane na manjše kocke
- ¼ manjše cvetače
- 50 ml kokosovega mleka iz pločevinke
- 300 ml jušne osnove (ali vode)
- 60 g riža (izberemo polnozrnatega)
- 120 g kuhane čičerike
- 1 žlica rumene curryjeve paste
- sol, poper

*riž lahko nadomestimo s kvinojo, kuskusom, prosom

...

PRIPRAVA:

1. V večji globoki ponvi na srednji temperaturi segrejemo oljčno olje. Dodamo čebulo in curryjevo pasto ter ju med nenehnim mešanjem pražimo 2-3 minute.
2. Nato dodamo narezano bučo, cvetačo, riž in jušno osnovo ter solimo. Posodo pokrijemo in pustimo, da približno 30 minut počasi vre. Proti koncu kuhanja dodamo še čičeriko in kokosovo mleko ter kuhamo še približno 5 minut, oziroma dokler riž ni popolnoma kuhan. Po potrebi začimo.
3. Medtem ko se curry kuha, pripravimo riž po navodilih proizvajalca.

PREDLOG ZA SHRANJEVANJE: Curry lahko pripravimo v večji količini in ga shranimo v zamrzovalnik, kjer zdrži več tednov.



SENDVIČ Z AVOKADOM IN ČIČERIKO

SESTAVINE:

- ½ zrelega avokada
- ½ pločevinke čičerike (približno 120 g), oprane in odcejene
- pest sveže špinache
- sok ½ limete
- ščepec soli
- po okusu: posušen ali svež peteršilj, drobnjak
- dodatna zelenjava po želji (npr. kumarice, redkvice, nariban korenček)
- 2 rezini polnozrnatega kruha (rženi, pirin, ajdov ...)

PRIPRAVA

1. Avokado, čičeriko, limetin sok, sol in začimbe damo v skledo.
2. Z vilicami pretlačimo, dokler ne dobimo grobo kremaste teksture. Če želimo bolj gladek namaz, lahko uporabimo tudi palični mešalnik.
3. Po želji dodamo narezano svežo zelenjavo za hrustljivost in svežino.
4. Namažemo na kruh ali postrežemo kot nadev za tortilje, pita žepke ali zelenjavne wrape.



ČOKOLADNI BROWNIJI IZ FIŽOLA

SESTAVINE:

- 400 g kuhanega črnega fižola
- 3 jajca
- 150 g datljev (približno 20 datljev)
- 35 g presnega kakava v prahu
- 3 žlice arašidovega masla
- 1/4 lončka (rastlinskega) mleka
- 1 žlička pecilnega praška
- ščepec soli
- 60 g temne čokolade (za posip)
- *(lahko uporabimo tudi rjavi fižol)

PREDPRIPRAVA:

1. Črni fižol namakamo vsaj 8 ur (ali najbolje čez noč) in ga nato kuhamo približno 1-1,5 ure. Če želimo prihraniti čas, lahko uporabimo že kuhan fižol iz pločevinke.
2. Datlji: Da bodo mehkejši in se bodo bolje zmešali, jih namočimo v vročo vodo za približno 15 minut.

PRIPRAVA:

1. Pečico segrejemo na 180 °C in pripravimo pekač velikosti 20 x 20 cm (lahko uporabimo tudi večji pekač, vendar bodo browniji tanjši).
2. Vse sestavine (razen temne čokolade) damo v multipraktik ali močan blender. Mešamo tako dolgo, da dobimo popolnoma gladko, kremasto zmes brez grudic.
3. Temno čokolado sesekljamo na drobne koščke.
4. Zmes vlijemo v pekač, poravnamo površino in potresemo s čokoladnimi koščki. Pečemo na srednji rešetki 25–30 minut. Browniji bodo na dotik še rahlo mehki. Med ohlajanjem se bodo strdili.

IDEJE ZA POPESTRITEV:

- Malinov preliv: V lončku segrejemo skodelico zamrznjenih malin, dodamo žličko javorjevega sirupa in kuhamo nekaj minut, dokler se maline ne zmehčajo. Prelijemo po ohlajenih brownijih.
- Hrustljav dodatek: Mešanici dodamo nasekljane orehe, lešnike ali mandlje, lahko pa jih potresemo po vrhu.



ČOKOLADNI ČIČERIKINI TRUFLI

SESTAVINE:

- 180 g čičerike
- 80 g arašidovega masla ali katerega koli drugega masla iz oreščkov
- 50 ml medu (lahko nadomestite z agavinim sirupom)
- 3 žlice presnega kakava v prahu
- 3 žlice kokosove ali čičerikine moke

ČOKOLADNA PLAST:

- 90 g temnih čokoladnih koščkov/kapljic
- 2 žlici kokosovega olja

PRIPRAVA

1. Vse sestavine za trufle damo v multipraktik/mešalnik in mešamo tako dolgo, da dobimo gladko, rahlo lepljivo in enakomerno zmes.
2. Pekač obložimo s peki papirjem. Z rokami ali žlico oblikujemo majhne kroglice in jih položimo na pekač.
3. Pekač za približno 30 minut postavimo v hladilnik in pustimo, da se kroglice strdijo.
4. Medtem, ko kroglice počivajo v hladilniku, na nizki temperaturi ali v mikrovalovni pečici stopimo koščke/kapljice temne čokolade s kokosovim oljem, dokler se čokolada popolnoma ne stopi in postane gladka.
5. Vsako kroglico pomočimo v stopljeno čokolado, tako da je popolnoma oblita, nato jo nežno položimo nazaj na pekač.
6. Po želji trufle potresemo z nasekljanimi oreščki, liofiliziranim sadjem ali ščepcem morske soli.
7. Trufle postavimo v hladilnik in pustimo, da se popolnoma strdijo. To traja približno eno uro (lahko pa jih za krajši čas postavimo tudi v zamrzovalnik).

