

Ekološka hrana

Trenutačno najbolja i najsigurnija hrana koju možemo naći na planetu, a koja je ujedno i najbolji način da sa sigurnošću izbjegnemo GMO, hrana je uzgajana na tlu koje dugo vremena nije tretirano bilo kakvim kemikalijama (osim dopuštenim sredstvima kao što su prirodni humus, kamena prašina, prirodni kompost), i čiji usjev nije tretiran ni u jednom razdoblju rasta - naziva se ekološkom ili organskom hranom* (neki će možda reći da ona nije posve nezaagađena što je točno jer uvijek postoji mogućnost neznatnog onečišćenja od vjetra i kiše, ali je svejedno najčišći mogući odabir). Ona na pakiranju mora imati certifikat koji potvrđuje da je od uzgoja, preko skladištenja, pakiranja, transporta pa sve do police u trgovini zadovoljila stroge kriterije ekološke proizvodnje. Prema zakonu Europske Unije certifikat se dodjeljuje samo namirnicama koje imaju najmanje 95% sastojaka koji su ekološki uzgojeni.

Povremeno, a posebice u posljednje vrijeme, pojavljuju se članci koji pokušavaju izjednačiti ekološki uzgoj s konvencionalnim naglašavajući da nema razlike u hranjivosti proizvoda, no mnogobrojna istraživanja dokazuju suprotno. Naime, konzumiranjem ekoloških proizvoda ne samo da izbjegavate unos mnogih štetnih kemikalija, aditiva i sintetskih boja, nego zaista unosite i veći postotak hranjivih sastojaka jer je tlo na kojemu se uzgaja ekološki zdravije i bogatije mikroorganizmima. Poznato je npr. da je štetnost pesticida posebice naglašena kod djece jer sprječavaju apsorpciju važnih hranjivih tvari iz hrane nužnih za pravilan i zdrav rast i razvoj. A budući da dječji sustav za izlučivanje nije dovoljno razvijen, tijelo nije u mogućnosti potpuno ih iz sebe odstraniti. Također, u tom razdoblju, važnom za razvoj ljudskog bića, izlaganje otrovnim tvarima može prouzročiti posljedice za cijeli život i promijeniti način funkcioniranja biološkog sustava jedinke.

* U Hrvatskoj je u skladu s donošenjem Zakona o ekološkoj poljoprivredi službeni naziv certificiranih proizvoda ekološki ili eko proizvodi. Naziv "bio" je sinonim koji se koristi u većini EU zemalja dok je "organic" naziv iz engleskog govornog područja.



JELOVNIK ZA TJEDAN DANA

Ovaj jelovnik uključuje doručak, ručak i večeru za tjedan dana, a sastavljen je pod pretpostavkom da doručkujete kod kuće, ručak nosite sa sobom, a večeru pripremate po dolasku s posla. To ne znači da ne može i drugačije (npr. ono što je ovdje večera, nekom može biti ručak i obratno). Jelovnik prilagodite vlastitom ritmu življenja, ovisno o tome radite li ili provodite veći dio dana kod kuće.

Bilo kako bilo, trudite se da od početka zaista jedete prema ovim jelovnicima, dakle cjelovito i raznoliko. Na taj način brže ćete svladati i prihvatiti rutinu te poboljšati zdravlje. Ponekad se koriste ostaci od prethodnog obroka, što omogućava dodatnu uštedu vremena, ali i hrane.

Jelovnik počinje pretpostavkom da ste pripremili začine od sjemenki, pecivo, temeljac za juhu, kiseljenja, te bancha čaj (vidjeti **Što možete unaprijed pripremiti**, str. 136).

Uvečer prije negoli počnete kuhati prema ovom jelovniku, namočite jednu šalicu graha u tri šalice vode.

Važne napomene prije početka

1. Za većinu namirnica kao mjera koristi se šalica. Misli se na šalicu za čaj, oko 2,2 dcl.
2. Kupovinu obavite prema popisu namirnica potrebnih za ovaj jelovnik, no ako nemate neku namirnicu, neka vas to ne spriječi u spravljanju jela. Jednostavno je zamijenite nekom drugom, sličnom namirnicom.
3. Prije nego počnete kuhati, pročitajte cijeli recept.
4. Lakše je kuhati u pospremljenoj kuhinji.
5. Svi su recepti za tri do četiri osobe, pa su potrebne prilagodbe ako kuhate za manje ili više ljudi.
6. Recepti su poredani prema dužini kuhanja i redoslijedu kojim teče priprema. Slijedite li taj redoslijed, brže ćete pripremiti obrok.
7. Neka vas ne zbuni to što se za istu namirnicu navodi jednom jedan, a drugi put drugi način kuhanja. Time vam želimo pokazati što više mogućnosti.
8. Sve nazive ili pojmove koji vam nisu jasni ili poznati provjerite u rječniku na kraju knjige, ili u kazalu pronađite na kojoj se stranici nalazi objašnjenje.
9. Jelo jedite toplo što češće možete, pogotovo zimi.
10. Posljednje, ali nikako ne i najmanje važno: Kuhajte s ljubavlju i dobrog raspoloženja. Zapamtite, vaša energija prenosi se na hranu koju kuhate!

