



PREDLOG ZA VEČERJO

Za miren spanec organizem potrebuje zdravo in ustrezno večerjo. Pri njej si je koristno privoščiti tako ogljikove hidrate kot tudi kakovostne beljakovine.

Ogljikovi hidrati (krompir, riž, testenine, kuskus, kaša, polenta, kruh ...) naj bi sprožali sproščanje serotonina v možganih, ki osrečuje in umirja.

Beljakovine so ključnega pomena za ustvarjanje nevrotranzmitorjev in ostalih hormonov, s katerimi je spanec lažji in mirnejši. Najdemo jih v mleku, mlečnih izdelkih, mesu, ribah, jajcih, soji, stročnicah, bananah, puranu in lešnikih.

V teh živilih je veliko aminokislina triptofana, iz katerega možganske celice ustvarijo triptofan, iz katerega možganske celice ustvarijo setatonin (hormon sreče) in nato žleza česarika v možganih spalni hormon melatonin. Fruktosa v sladkem sadju omogoča triptofanu lažji prehod skozi možgansko pregrado. Pri tem sta potrebna še vitamina c in B6. Slednjega dobimo v soji, bananah, špinači.

Pred spanjem je priporočljivo zaužiti tudi kalcij in magnezij s katerim je bogato mleko. Zato je napitek z mlekom in banano, imenovan bananino mleko, dobra popotnica v svet sanj.

VEČERJA ZA BERAČA

Včasih so pravili, da se moramo za zajtrk najesti kot cesar, za kosilo kot kralj, za večerjo pa kot berač. A vseeno velja, da se je tudi berač na koncu dneva vsaj malo najedel. To pomeni, da bomo veliko težje zaspali, če bo naš želodec prazen.

Večerja ne sme biti preobilna in naj ne vsebuje preveč nasičenih maščobnih kislin, saj takšna otežuje želodec.

Primerne so vse mlečne jedi, kot so:

- polenta z mlekom,
- prosenka kaša,
- močnik (koruzni, ajdov, pirin),
- mlečni riž,
- rižev narastek,
- pa tudi mlečni napitki s sadjem in kosmiči,
- kos kruha z mlekom ipd.

Če pa je večerja krepkejši obrok, ga zaužijemo zgodaj zvečer ali vsaj dve uri pred spanjem. Tako je lahko večerja za mirno noč in sladke sanje tudi:

- mesno zelenjavna mineštra s testeninami,
- rižota z mesom,
- zelenjavno-mesna lasanja,
- kruhovi cmoki, svaljki z mesno prilogo,
- krompirjeva juha z ribo,

- pire krompir z golažem,
- popečen tofu na kruhu s paradižnikom,
- solata z dimljenim tofujem in kosom polnozrnatega kruha,
- ribji namaz na kruhu,
- solata s testeninami,
- riževa solata ...

Poskrbimo le, da v obroku vedno uporabimo ogljikove hidrate in beljakovine, jed pa pripravimo z manj maščob.

Literatura:

Zdravje je naša odločitev: Marija Merljak, Mojca Koman

Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah (MZZ)

Za otroke kuhajmo zdravo; za majhne in velike: Emilija Pavlič

Recepti:

Bananino mleko

Za pripravo napitka potrebujete:

*1/4 litra mrzlega mleka,
1 zrelo, olupljeno banano.*

Potrebujete še električni ročni mešalnik ter visoko posodo, v kateri mešamo pijačo

Banano pretlačimo z vilicami, jo damo v posodo, zalijemo z mlekom in mešamo z električnim ročnim mešalnikom, da nastane rahla, spenjena pijača. Nalijemo v kozarce in takoj ponudimo. Pijačo lahko pripravimo tudi v električnem mešalniku.

Enolončnica z ajdovo kašo

Enolončnico pripravimo s puranjim mesom in zelenjavo. Na žlici olja prepražimo seseklano čebulo in česen, samo toliko, da zadiši. Dodamo na kocke narezan korenček, kolerabo, zeleno, paradižnik, nekaj glavic brstičnega ohrovtja in cvetov brokolija. Zalijemo z vodo ali jušno osnovo in kratek čas kuhamo. Po želji lahko nekaj zelenjave pretlačimo. V enolončnico stresemo še ajdovo kašo; dodamo jo le nekaj minut pred koncem kuhanja.

Začinimo z lovorjevim listom in timijanom.

Lešnikov posladek z datelji

Potrebujemo 100 g masla, 4 rumenjake, 140 g rjavega sladkorja, 2 žl, trd sneg beljakov, 140 g moka s pol pecilnega praška, 100 g mletih lešnikov, 70 g narezanih dateljev, 50 g koščkov temne čokolade. Narahlo zmešamo.

Pečemo 45 minut v modelu pri 180 stopinjah Celzija.