



OB SVETOVNEM DNEVU ZDRAVJA SMO PRIPRAVLJALE IZDELKE IZ POLNOZRNATE MOKE

Dolžnost vsakega posameznika je, da skrbi za svoje zdravje in k temu mora prispevati po svojih najboljših močeh. Izogibanje škodljivim substancam, gibanje in zdravo prehranjevanje so aktivnosti, ki vodijo k boljšemu počutju in ohranjanju zdravja.

Tudi medicinske sestre, članice DMSBZT Gorenjske, smo sklenile, da v počastitev svetovnega dneva zdravja dodamo nov kamenček v mozaik skrbi za lastno zdravje, pa tudi za zdravje svojih bližnjih, kolegic, prijateljev.

Bilo je lepo, sončno aprilsko popoldne, prav tako, ki zmami v naravo tudi največje zaspance. Zbralo se nas je 14 radovednih, željnih izvedeti, kakšen je pomen polnozrnatih izdelkov v zdravi prehrani, kaj vse se lahko pripravi iz polnozrnate moke in konec koncev, kakšen okus imajo polnozrnata živila. Po napornem dopoldnevu v službi smo si morale priznati, da bi se bilo bolj prijetno sprehoditi po čudoviti okolici Biotehniškega centra Naklo s pogledom na zasnežene vrhove gorenjskih očakov, toda obveza je obveza. Točno ob 16. uri smo sedele v učilnici in čakale na začetek ustvarjalne delavnice z naslovom **Polnozrnati izdelki v zdravi prehrani**. Organizator delavnice je bil Biotehniški center Naklo, delavnico pa je vodila ga. Katja Ahčin, univ. dipl. ing. živilske tehnologije, ki nas je nadvse lepo sprejela.

S prehranskega vidika ne poznamo »dobre« in »slabe« hrane, odvisno je samo, kakšen odnos imamo do nje. Hrana je nujno potrebna za življenje in vsakdo jo uživa po svojih prehranskih navadah. Kot prehranske navade je tudi okus individualen in si ga lahko prisvojimo.

Svetovna zdravstvena organizacija je izdala priporočila, kako izoblikovati pravilne prehranske navade in kako sestaviti uravnoteženo prehrano. S pomočjo piramide zdrave prehrane si lahko pomagamo izbrati pravilne skupine živil. Spodnji del piramide je najpomembnejši pri izbiri živil in vsebuje skupino žit in žitne izdelke. Prav te izdelke bi morali imeti na vsakodnevem jedilniku. Polnozrnati izdelki iz žit vsebujejo veliko vlaknin in mineralov, ki zelo dobro vplivajo na prebavo, na raven sladkorja v krvi, skratka na naše zdravje.

Voditeljica delavnice ga. Ahčin nas je najprej na kratko poučila o pomenu polnozrnatih izdelkov v vsakodnevni prehrani. Polnozrnati izdelki so narejeni iz polnozrnate moke, ki je pridobljena iz celega zrnja brez ločevanja zunanjih in notranjih slojev. Moka je po sestavi enaka celemu zrnju in vsebuje vitamine, beljakovine, vlaknine, minerale in nenasičene maščobne kisline. Glede na vsebnost mineralnih snovi v moki poznamo več tipov moke. Izvedele smo, da večji je tip moke, več mineralov vsebuje.

Kaj vse lahko naredimo iz polnozrnate moke smo hitro spoznale v kuhinji, kjer smo ,težko je verjeti, naredile izdelke iz 22 receptov, ki so nas čakali na mizah v delavnici - kuhinji. Recepti so bili skrbno izbrani, tako da smo kuhale, pekle in ustvarjale vse od žemljic, mesnih pit, solate, sladice in testenin. Po dve skupaj smo pripravljale izdelke iz treh receptov. Dela sva se lotili skupaj z Judito. Pogledala sem recepte in se razveselila, saj pri naju ni bilo recepta za potico. Polnozrnata moka je bila do nedavnega zame popolna neznanka, za izdelavo potice pa potrebujem več kot 3 ure.

Po natančni proučitvi receptov in izdelavi načrta smo se lotile dela. V kuhinji smo se morale znajti kar same in poiskati vse potrebno po predalih, omarah in na vozičku ali v hladilniku.

»Jaz ti bom priskrbela vse potrebno ti se pa loti dela, bova potem lažje delali, ko bova imeli vse pri roki!« je začela z organizacijo Judita in že je izginila na lov za potrebnimi pripomočki. V kuhinji je hitro postalo zelo živahno, delo se je začelo. »Kje je sladkor? Si kaj videla skuto? Kdo mi je vzel valjar?...« se je slišalo med tekanjem sem ter tja, med tehtanjem, mešanjem, rezanjem... Voditeljica ga. Ahčin nam je bila med delom seveda v veliko pomoč. Občudovale smo njeno praktičnost, znanje, iznajdljivost in seveda potrpežljivost. Posredovala nam je zelo veliko praktičnih nasvetov, ki jih bomo s pridom uporabljale v vsakodnevni praksi.

Kmalu so bile prve jedi pripravljene in kaj hitro so izginile v naših lačnih želodcih. Vse prisotne smo se čudile dobremu okusu izdelkov iz polnozrnate moke, pomembno pa je tudi to, da smo hrano uživale brez slabe vesti, saj smo jedle zdrave izdelke. Ker vseh 22 jedi nismo mogle pojesti, nam je ga. Ahčin pripravila škatle, da smo v njih nekaj izdelkov nesle tudi domov svojim domačim in sodelavcem.

Nad delavnico Polnozrnati izdelki v zdravi prehrani smo bile vse udeleženke zelo navdušene. Obljubile smo si, da bodo v prihodnje na naših jedilnikih pogosto prisotni izdelki iz polnozrnate moke. Pohvaliti gre tudi organizacijo delavnice in gostoljubnost ter prijetno okolje v Biotehniškem centru v Naklem. Voditeljica delavnice nam je predstavila še ostale delavnice, ki jih organizirajo, od peke slaščic pa do izdelovanja velikonočnih in božično novoletnih aranžmajev. Obljubile smo, da se sigurno še srečamo na eni od omenjenih delavnic.

In še priporočilo bralcem in bralkam tega članka: uživajte polnozrnate izdelke za dolgo in kakovostno življenje. Nas so prepričali.

Zapisali: Katica Zlatar, Judita Slak
Kranj, 14.4.2009