

Ob svetovnem dnevu hrane: kaj najbolj tekne sladokusnim tatovom in kdo je bil grof Sandwich?



Gojimo, hranimo, ohranjajmo. Skupaj.

To je letošnji slogan 41. svetovnega dneva hrane, ki ga vsako leto praznujemo 16. oktobra v počastitev datuma ustanovitve Organizacije združenih narodov za prehrano in kmetijstvo leta 1945.

Nekateri pravijo, da ljudje ne morejo obstajati brez ljubezni, bolj drzni pravijo, da najbolj potrebujemo kisik, dejstvo pa je, da je hrana gorivo človeškega obstoja. Jemo vsak dan, a koliko dejansko vemo o hrani?

Dejstvo je, da je prehranjevanje ena izmed najpomembnejših človekovih fizioloških in življenjskih potreb. Zdrava prehrana krepi zdravje, nepravilna izbira hrane, prevelike količine hrane, neurejen ritem prehranjevanja pa dolgoročno prispevajo k nastanku sodobnih kroničnih bolezni srca in ožilja, debelost, sladkorno bolezen ...

Preden preidemo na bolj resna dejstva o hrani, si pogledjmo hrano še s šaljive plati.

Ali ste vedeli,

- da sir velja za hrano, ki jo največkrat ukradejo? Po znanih podatkih ukradejo približno 4 % vseh sirov, proizvedenih na svetu. Obstaja celo črni trg ukradenih sirov.
- da banane, kumare in kivi uvrščamo med jagode? Jagode, robide in maline pa ne.
- da so živila, za katera ljudje v restavracijah plačajo premoženje, včasih štela za komaj vredna prehrane ljudi? Jastogi so veljali za morske žuželke, ki jih je bilo zelo težko prodati, zato so jih metali nazaj v morje ali pa postregli služabnikom in zapornikom.
- da so nalepke na sadju užitne? Seveda pa to še ne pomeni, da jih morate jesti.
- da je sendvič izumil grof Sandwich John Montagu, ki je bil obseden z igrami na srečo. V 24-urnem nizu iger na srečo je hotel tudi jesti, a ker ni hotel odložiti kart, je prosil za rezine pečenke, nadevane med dva kosa kruha.

- da vaš izgovor, da ste gobe razkuhali, ne pije vode? V celičnih stenah gob je poseben polimer, ki zagotavlja nežen okus tudi pri dolgotrajnem kuhanju. Torej, če vam uspe gobe razkuhati, ste le slab kuhar.
- da se vsak četrti lešnik tega planeta znajde v kozarcu Nutelle? Povpraševanje po lešnikih je tako naraslo, da jih poskušajo gojiti v laboratorijih, da bi rešili svetovno pomanjkanje teh sadežev.

Kako torej zaužiti ravno prav?

1. Primer zdrave porcije pri kosilu oziroma večerji

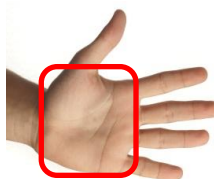
Korak 1: Izberemo plitek krožnik, ki naj ne bo večji od 23 cm v premeru. Navidezno ga razdelimo na polovico in nato eno polovico še na četrtini.



Korak 2: Polovica krožnika je namenjena zelenjavi. Količina je primerljiva z dvema stisnjenima pestema.



Korak 3: Četrtnina krožnika je namenjena beljakovinskim živilom. Količina je primerljiva velikosti dlani brez prstov in debelini mezinca.



Korak 4: Na zadnjo četrtino krožnika dodamo še škrobna živila. Količina je primerljiva velikosti stisnjene pesti ene roke.



Korak 5: Dodamo lahko še skodelico solate. Količina je primerljiva velikosti razprtih dlani obeh rok. Zabelimo jo lahko z 1-2 čajnima žličkama olja. Ena čajna žlička odgovarja velikosti nohta na palcu.



Korak 6: Dodamo lahko še za pest velik sadež ali kozarec napitka.



2. Primer zdrave porcije pri **zajtrku**

Zakaj je zajtrk pomemben?

1. Telesu zagotovi energijo za normalen začetek dneva.
2. Pripomore k boljšim miselnim sposobnostim.
3. Izboljša dnevni vnos hranil in telesno aktivnost.
4. Pozitivno deluje na imunski sistem.
5. Izboljša tako fizično kot tudi psihično zdravje.
6. Ljudje, ki jedo zajtrk, so v povprečju vitkejši.



Razmerja živil pri zajtrku naj bodo taka kot pri kosilu. Izberite raje polnozrnat kruh, manj mastne namaze in posneto mleko.

3. Primer zdrave porcije pri **malici**

Malica ni nujen obrok, če pa ne gre drugače, naj bo to sezonski sadež, solata, košček polnozrnatega kruha, mlečni izdelek ...



PA DOBER TEK!