

JABUČASTO VOĆE



JABUKA (*Malus Pumila*)

Domaća jabuka (*Malus domestica Borkh.*) je verovatno hibridnog porekla, a nastala je u centralnim delovima Azije. Njoj najrodnija vrsta, *Malus sieversii*, još uvek se može naći na planinama Kazahstana, Kirgistanu, Tadžikistanu i nekim delovima Kine, na visinama između 1200 i 1800 m n.v. Verovatno su trgovački karavani doprineli rasprostranju jabuke van domovine. Postoje arheološki primerci jabuka iz Anadolije koji su stari nekih 8500 godina, mada se još uvek sa sigurnošću ne može govoriti otkuda tu jabuke i da li su ih ljudi uzgajali. Prvi podaci o kultivaciji jabuke potiču iz Mesopotamije u drugom milenijumu p.n.e. Kada je Aleksandar Makedonski zavladao Persijom (oko 300. godine p.n.e.) uzgoj jabuke se proširio kroz grčki (helenski) svet. Teofrast je razlikovao slatku domaću i kiselkaste divlje vrste jabuke. Razvojem Rimskog carstva razvilo se i voćarstvo, a domaća jabuka se proširila ka zapadnoj i severnoj Evropi. Širenjem areala domaća jabuka dolazi u kontakt sa divljim vrstama roda *Malus*, pa dolazi do stvaranja različitih hibrida. Takođe je jako brzo zamenila u ishrani divlje vrste, tako da su one najpre potisnute a zatim verovatno i iščezle, što verovatno znači da jabuke koje su jeli Kelti, Franci, Gali i Stari Sloveni više ne postoje na planeti. Od XIII veka jabuke se uzgajaju širom Evrope. Tokom XVI i XVII veka kolonisti prenose jabuku u Ameriku, a kasnije i u Južnu Afriku. Krajem XVIII veka počinje uzgoj jabuke i u Australiji i na Tasmaniji.

U ishrani se najčešće koristi sveža, ali je veoma često sastojak različitih poslastica. Međutim, jabuka se ne koristi samo za pripremu slatkih jela. Često je i sastojak različitih, veoma ukusnih salata od povrća, ali i priloga uz različite vrste mesa, naročito divljači.



Jabuka je prava mala riznica sastojaka korisnih za ljudski organizam. Bogata je vodom, ugljenim hidratima, dijetalnim vlaknima, visokim sadržajem vitamina C i neznatno manjim sadržajem vitaminima A, E, B1, B2, B6 i beta-karotena. Sadrži i minerale - znatnu količinu kalijuma, zatim kalcijumom, fosfor, magnezijum i gvožđe.



Zahvaljujući velikom sadržaju ugljenih hidrata, posebno fruktozi i glukozi, jabuka snabdeva organizam energijom i sprečava umor i gubitak koncentracije. Iako je drugo voće mnogo bogatije vitaminom C, zahvaljujući kombinaciji i odnosu sastojaka u jabuci ona jača imunološki sistem i vrlo je delotvorna u borbi protiv virusa, bakterija i razornog uticaja slobodnih radikala. Takođe smanjuje rizik pojave karcinoma debelog creva, a zahvaljujući karotinu štiti od uticaja štetnih UV-zraka. Zahvaljujući sadržaju pektina i celuloze reguliše probavu i stabilizuje

crijevnu floru. Jabuka pozitivno djeluje i na srce i krvotok, sprječava nakupljanje štetnih materija u krvi, snižava povišeni kolesterol u krvi i sprečava začepljenje krvnih sudova, smanjujući tako rizik za pojavu tromboze i ateroskleroze. Zahvaljujući kalijumu stimuliše izlučivanje suvišne tečnosti iz organizma, pa se zato preporučuje i kod redukcionih dijeta. Kako je bogata vlaknima koja bubre u želucu stvara osjećaj sitosti i smanjuju apetit. Pozitivno utiče i na funkciju bubrega, jetre i žuči. Zahvaljujući kalcijuu i fosforu pozitivno deluje na izgradnju kostiju i zuba, a kako je bogata i fluorom sprečava karijes i jača i štiti desni i usnu floru. Polaganim žvakanjem jabuke čiste se zubi i uništavaju štetne bakterije u usnoj duplji.

Zahvaljujući visokom sadržaju ugljenih hidrata, jabuka snabdeva organizam energijom i sprečava umor i gubitak koncentracije. Kako sadrži i do 90% vode i nimalo masnoća, uspešno gasi žeđ i osvežava posle napornih treninga. Zahvaljujući serotoninu u podizanju raspoloženja uspešnija čak i od štanglice čokolade. Osim toga smiruje i ublažava neurozu i razdražljivost i dobrodošla je kao sredstvo za smirenje i uspavlivanje.



KRUŠKA (*Pyrus communis*)

Kruške pripadaju porodici ruža i srodne su jabukama i dunjama. Postoji oko hiljadu sorti, različitih po veličini, obliku, boji, ukusu. Istorija planskog uzgoja krušaka je veoma duga. Najpre su se uzgajale u južnim krajevima centralne Azije odakle su se širile po celom svetu. Ove sočne, slatke i ukusne plodove Homer je u Odiseji prozvao "dar bogova", a dvor Luja XIV smatrao ih je simbolom luksuza. Danas su najveći prouzvođači krušaka Kina, Rusija i Italija.

Kruške se, kao i jabuke, najčešće konzumiraju sveže, ali se mogu koristiti i za pripremu kolača, cediti u sokove, a kuvane kruške izvrsno idu i uz slana jela, kao prilog mesu, posebno od divljači i patke, ali i uz dinstana jela od teletine. Mogu se konzervirati sa šećerom, u obliku kompota i džema, ili sa sirćetom, uz dodatak semenki gorušice i rena.

Energetska vrednost 100 g sveže kruške iznosi 58 kalorija. Od minerala u kruškama se nalaze kalcijum, gvožđe, magnezijum, fosfor, cink, bakar, mangan i fluorid. Bogate su vitaminima C, B6, i K, tiaminom, riboflavinom, niacinom i pantotenskom kiselinom. Bogate su dijetnim vlaknima i fitosterolom.



Kruške su dobar izvor dijetnih vlakana koja pozitivno djeluju na zdravlje probavnog i kardiovaskularnog sistema. Sadržaj antioksidanata u kruškama pomaže u zaštiti od štetnog delovanja slobodnih radikala, čime se jača imunološki sistem. U današnje vreme, kada su alergije vrlo rasprostranjene, dobro je znati da su kruške hipoalergena

hrana. Stručnjaci naročito preporučuju da se prilikom uvođenja voća u prehranu male dece prvo daju kruške. Kruške su se pokazale delotvornim kod snižavanja krvnog pritiska i smanjuju rizika od pojave moždanog udara. Sok od kruške je odličan izvor energije zahvaljujući prirodnom voćnom šećeru fruktozi i levulozi, pa je prikladan i za dijabetičare. Zahvaljujući svom osvežavajućem delovanju, sok od kruške može olakšati i groznicu. Osim toga kruške sadrže i neke sastojke koji ublažavaju razna upalna stanja.



DUNJA (*Cydonia oblonga*)

Dunja potiče iz jugozapadne Azije, odnosno iz Persije i Anadolije, a samoniklu je nalazimo i u srednjoj Evropi. U Jermeniji i Iranu danas se može i dalje pronaći u prirodi. Ova namirnica bila je popularna kod starih Grka, a smatrana je simbolom ljubavi, plodnosti i sreće. Rimljani su iz dunje dobijali eterična ulja koja su koristili u parfumeriji. U Francuskoj je poznata već vekovima, a koristi se ne samo u kuhinji već i u kozmetici i medicini. Dunja koju mi poznajemo razlikuje se od dunje iz zapadne Azije i tropskih područja, gdje je mekša i sočnija. U područjima hladnije klime ovo voće je privlačnog oblika, bogate žute boje kad je zrelo, i ima jak, pomalo težak miris.

Dunje se retko mogu konzumirati sirove. Češće se služe kuvane ili pečene. Zbog velike količine pektina u kori koriste za pripremu kompotu, želea, marmelada i voćnih kašica. Inače i reč "marmelada" potiče od portugalske reči za dunju - *marmelo*. Možda najpoznatija poslastica od dunja je *sulc* - sir od dunja. Poznata je vojvođanska poslastica, ali popularna i u Francuskoj, Dalmaciji i Španiji - *membrillo*, gde se služi izrezana na kriške, sama kao poslastica ili uz mekane sireve. Inačica ove poslastice postoji u Francuskoj, ali i kod nas, u Dalmaciji. Dunja je bila popularna kod starih Grka, koji su je pripremali tako što su je dubili, punili medom i pekli. Dunje se, poput jabuka i krušaka, mogu peći, same ili punjene nadevom od putera, šećera i pavlake. Dodavanjem dunja u za pitu od jabuka dobija se posebna aroma. Osim kao poslastica, služe se i kao prilog uz slana jela, pa se tako dunje se dobro slažu sa pečenim mesom, piletinom, pačetinom, junetinom ili mesom divljači, naročito kada se meso peče zajedno s dunjama ili se već pečeno meso služi uz preliv od dunja. Alkoholnim pićima, poput votke ili rakije, dunja daje posebnu mirisnu notu.

U 100 grama sirove dunje ima 57 kalorija. Bogata je dijetalnim vlaknima i bakrom i taninom. Dobar je izvor vitamina C. Glavni sastojak semenki je sluz, dok pulpa sadrži jabučnu kiselinu. Dunja sadrži i značajne količine beta karotena.



Lekovite sastojke sadrže plodovi, listovi i seme dunje. Od sluzi iz semena pripremaju se obloge za lečenje rana nastalih kod dugotrajnog ležanja, opekotina, ispucale kože i upale očiju. Zahvaljujući sluzi i pektinu dunja je veoma dobra za lečenje upale grla,

krajnika i disajnih puteva. Sluz se takođe koristi u kozmetičkoj industriji, u losionima i kremama za kožu. Kod upale želudačne i crevne sluzokože preporučuje se kuhava dunja, koja takođe ublažava i jake dijareje. Plodovi su bogati pektinom, uljima, amigdalinom, fosfornom kiselinom i vitaminom C i izvrsno su sredstvo za lečenje anemije. Sirup od dunje, ukuvan sa šećerom, dobro je sredstvo protiv bolesti pluća i disajnih organa, preporučuje se i za lečenje rana, a pomaže i kod dijareje.

[vrh strane](#)

KOŠTIČASTO VOĆE



TREŠNJA (*Prunus avium*)

Domovina trešnje je Turska, a donešena je u Rim oko 74. god. p.n.e. Grčki naziv za trešnju - *keratos* dolazi od grčke riječi *keros*, što znači rog što se verovatno odnosi na tvrdoću trešnjina drveta, a osnova je latinske reči *cerasea*, a upravo na latinskoj riječi *cerasea* temelje se i reči istoga značenja u romanskim, germanskim (nemački - *kirsche*) i slovenskim (srpski - *trešnja*) jezicima. Grci su zaslužni za planski uzgoj trešnje, a rimskom legije za njeno rasprostiranje po Evropi. Postoje dokazi da su na Balkanu divlje trešnje gajene još u vreme kasnog bronzanog doba. U iskopinama sojenica u Bosni iz tog vremena, pronađene su koštice trnošljive i trešnje.

Trešnje se najčešće jedu sveže, ali se koriste i za pripremu ili dekoraciju različitih poslastica. Sastavni su deo voćnih salata, nadeva za pite, biskvitne kolače i torte. Pire od trešanja može se upotrijebiti za pripremu sladoleda, kremova, same ili u kombinaciji sa drugim voćem, čokoladom ili kremovima. U nekim zemljama upotrebljavaju se za spremanje hladne voćne supe ili umaka koji se poslužuju uz pečenu pačetinju, ćuretinu ili svinjetinu. Osim zamrzavanjem, trešnje se mogu konzervirati sušenjem ili u obliku džemova i kompota. Od njih se priprema i rakija trešnjevača.

Energetska vrednost trešnje iznosi samo 32 kalorije na 100 g sveže namirnice. Bogate su ugljenim hidratima i dijetnim vlaknima. Trešnja sadrži sve vitamine i minerale, iako u manjim količinama, kao i celulozu, pektin i organske kiseline (jabučnu, limunsku, vinsku). Bogata je kalijumom i povoljno djeluje na izlučivanje vode iz organizma. Trešnje ne treba konzumirati pre ručka ili večere, jer njihova bazna reakcija koči izlučivanje želudačnih sokova, što naročito otežava probavu mesa. Posle trešanja ne treba piti vodu, a pogotovo ne pivo ili alkoholna pića.



Sveže sezonsko voće oduvek se smatra idealnim međuobrokom ili zamenom za obrok kod redukcionih dijeta. Plod trešnje je na trećem mestu među voćem u snižavanju holesterola u krvi. U svežem stanju trešnje su dobre za otklanjanje fizičke i umne

iscrpljenosti. Kisele trešnje brzo deluju protiv lošeg raspoloženja. Peteljka ploda bogata je taninom, gorkim materijama, organskim kiselinama, flavonoidima, šećerom i mineralima. Zahvaljujući tome peteljke se u narodnoj medicini koriste za čajeve koji podstiču izlučivanje mokraćne i izbacivanje kamenaca iz bubrega i bešike. Bogate su antioksidansima flavonoidima koji imaju ulogu vezivanja slobodnih radikala. Mnoge degenerativne bolesti (mrena na oku, Parkinsonova bolest, ateroskleroza) povezuju se s oštećenjem tkiva koje prouzrokuju slobodni radikali. Flavonoidi, pogotovo oni u trešnji, su prirodna protivupalna sredstva, ublažavaju simptome alergija i astme, jačaju kolagen, građevni element vezivnog tkiva kao što je hrskavica i tetiva.



VIŠNJA (*Prunus cerasus*)

Višnja je poreklom je iz Male Azije i u Grčku je preneti pre nove ere, kao pratilac trešnje. Gaji se u Evropi i Americi. Kod nas se gaji kao plantažno voće i što je najčešći slučaj kao voće na okućnici. Jugoistočna Srbija je poznata po uzgoju višnje, naročito Nišavski okrug, tačnije okolina sela Oblačina u opštini Merošina, gde se gaji posebna sorta višnje takozvana **Oblačinska višnja**, ekotip koji se razvio i prilagodio ekološkim i edafskim uslovima ovog geografskog područja.

ovog geografskog područja.

Zbog kiselog ukusa višnje se najčešće koriste u pripremi džemova i likera. Izvrsno se dopunjuju sa slatkim začinima, aromom citrusa i čokoladom. Često se kandiraju i upotrebljavaju za ukrašavanje poslastica. Osim za slatke zimnice višnja se upotrebljava i za pripremu različitih preliva koji se služe uz meso, naročito divljač, kao i slane zimnice, a naročito ukusan je kečap od paradajza i višanja. Recept možete naći na adresi www.kuvarica.net. Višnje se mogu jesti sveže, kuvane, konzervirane, a zahvaljujući metodi brzog dubokog smrzanja u njima se može uživati tokom cele, bez gubitka nutritivne vrednosti.

Poput ostalog voća i višnje su siromašne mastima, kalorijama i natrijumom, a bogate vitaminima i mineralima poput vitamina C, B i kalijuma. 100 g smrznutih višanja ima samo 46 kalorija. Bogate su ugljenim hidratima i glukozom, kao i kalijumom. Imaju visok procenat vode, a sadržaj belančevina je minimalan. Masti nemaju.

Višnje sadrže biljni pigment antoncijan koji je moćan antioksidant i pomaže u prevenciji srčanih oboljenja i tumora, kao i za lečenje anemije. Zbog sadržaja vinske, jabučne i limunske kiseline, kao i vode deluju izuzetno osvežavajuće na organizam. Sadrže vitamin C, vitamine B grupe i kobalt, što je pogodno za smanjenje krvnog pritiska i jačanje krvnih sudova, a posebno kapilara. Sadrže i kumarin koji ima sposobnost da smanjuje gustinu krvi pa su višnje dobre u



prevenciji ateroskleroze i malokrvnosti.



BRESKVA (*Prunus persica*)

Breskva nosi naučno ime *Persica*, izvedeno iz verovanja starih Evropljana da su breskve poreklom iz Persije (današnji Iran). Današnji botaničari su postigli konsenzus da je stvarno poreklo breskve Kina, a da je zapravo preko Persije i Mediterana stigla u Evropu takozvanim "Putem svile" davno pre nove ere. U tekstovima breskva se pri put javlja u jednom spisu iz XX veka pre nove ere, gde se spominje kao omiljeno jelo kineskog cara. U srednjem veku, breskva se prenosi u Zapadnu Aziju, a u Evropu je donosi Aleksandar Makedonski osvajanjem Persije. Na američki kontinent je donose španski osvajači u XVI veku.

Iako se breskve smatraju plemenitim stonim voćem koje najbolje prija u svežem obliku, mogu se kuvati, konzervirati, sušiti ili peći. Svježa, kuvana ili pečena može se koristiti u povrtnim i voćnim salatama, ali i kao izvrstan prilog mesu, a u nekim svetskim i jelima od rakova. Od nje se može spremati i izvrsna zimnica - kompot, džem, žele, ali i liker. Kad su poslastice u pitanju, breskvase koristi za nadevanje i ukrašavanje kolača i sladoleda. U kombinaciji s alkoholom može se flambirati ili koristiti za koktele i bole.



Breskva je voće niske je energetske vrednosti od samo 40-tak kalorija na 100 g. Od vitamina sadrži najviše beta-karotena i vitamina C. Beta-karoten, crveno-narančasti pigment koji se nalazi u voću i povrću, poznat je još i kao provitamin A, a u organizmu ima dvostruku ulogu - u slučaju potrebe prelazi u vitamin A (retinol), a ukoliko ga u organizmu ima dovoljno, deluje kao antioksidans. Od minerala u breskvi ima najviše kalijuma, fosfora, magnezijuma i kalcijuma. Među retkim je voćem koje sadrži selen. Za razliku od breskve, nektarina ima manje vitamina C, ali više beta-karotena i veću kalorijsku vrijednost.

Breskva ne deluje samo osvežavajuće na organizam, već i lekovito. Ima diuretski efekat, snižava krvni pritisak, pročišćava organizam, podstiče i olakšava varenje. Naučna istraživanja pokazuju da breskva može povećati plodnost kod muškaraca, a deluje pozitivno i na smanjenje rizika od pojave tumora. Zahvaljujući vitaminu B2, korisna je za očuvanje dobrog vida, mekane i elastične kože i uopšte mladalačkog izgleda. Breskva se naročito preporučuje deci u razvoju jer je vitamin B2 odgovoran za pravilan rast i razvoj. Osim toga breskva pospešuje varenje, posebno teško svarljive i masne hrane, jer povećava lučenje želudačnih sokova i zaustavljaju mučninu i povraćanje. Breskva veoma povoljno deluje na organizam kod pada imuniteta, anemije, astme i bronhitisa, bolesti srca i krvnih sudova, bolesti žuči, bolesti usta i zuba, akni i

bubuljica, gojaznosti, nervoze, depresije i gubitka pamćenja.



NEKTARINA (*Prunus persica* 'Nucipersica')

Nektarina je varijetet breskve nastao ukrštanjem. Veoma je slična snovnoj vrsti, ali ima manje vitamina C, ali više beta-karotena i veću kalorijsku vrijednost.

Upotrebljava se gotovo isključivo kao stono voće, ali se generalno može koristiti na iste načine kao i breskva.

Obiluje vitaminom C, dijetnim vlaknima, vitaminom A, beta-karotenom, niacinom i kalijumom.

Antioksidansi u nektarinama bore se protiv štetnih slobodnih radikala, čime se usporava proces starenja i čuva zdravlje kože. Odličan su izbor za redukcionu dijetu, jer oguljena sadrže izuzetno malo kalorija i ni malo masnoća. Pošto sadrže veću količinu prirodnih šećera, dijabetičari ih moraju konzumirati s posebnim oprezom. Nektarine su takođe odličan izvor antioksidansa koji mogu pomoći u zaštiti kože od štetnih UV zraka, delujući protiv slobodnih. Ne sadrže holesterol, dok vitamin C pomaže u održavanju zdravog imunološkog sistema.

[vrh strane](#)



KAJSIJA (*Prunus armeniaca*)

Prirodni areal kajsije teško je definisati, pošto se u Evropi odomaćila veoma rano, 3000 godina p.n.e. Najverovatnije potiče iz predela Srednje Azije i severoistočne Kine, iz oblasti u blizini ruske granice. Moguće je da prirodni areal vrste obuhvata i Korejsko poluostrvo i Japan. Kajsija, iako to njeno botaničko ime sugeriše, ne potiče iz Jermenije. U Jermeniju su kajsije stigle posle 3000 godina, šireći se duž "Putu svile". Odatle su je Rimljani, oko 70. godine pre nove ere, proširili po celoj Evropi. Danas, divlje jedinke kajsije rastu u veoma malim grupama u Kini, Kazahstanu, Kirgiziji i Uzbekistanu. Usled male brojnosti ovih populacija, vrsta *Prunus armeniaca* u prirodi se smatra ugroženom. Uzgojene sorte kajsija raširene su širom planete. Najbolje uspeva u oblastima sa blagom, mediteranskom klimom, usled čega se u takvim oblastima intenzivno komercijalno uzgaja.

Koristi se kao sveže stono voće, čest je dodatak ili dekoracija poslasticama, sladoledima, kremovima, pudinzima... Međutim, povrtnim salatama može dodati osvežavajući voćni ukus. Sa zelenom salatom ili avokadom i salatnim prelivom na bazi jogurta



može biti izvrstan mali letni obrok ili prilog uz piletinu ili ribu. Obzirom da ne sadrži previše vode i zadržava svoju strukturu, izvrsna je i kuvana i pečena. Idealna je za pripremu kolača od kiselog ili lisnatog testa - pita ili danskog peciva. Od kajsije se mogu spravljati ukusni džemovi, marmelade, kompoti, sokovi, kao i rakija. Džemovi i marmelade od marelica svojom kvalitetom i profinjenom aromom dodaju se uglavnom u vrhunske slastice, obično u kombinaciji sa čokoladom, kao što je npr. Sacher torta. Pasirana kajsija odličan je sastojak voćnog jogurta. Skandinavci vole krem čorbu od jabuka i kajsija uz dodatak celera, peršuna i lovora, koju poslužuju uz propržene listiće badema. Nemci pak vole hladnu čorbu od kajsija, Englezi ih, zajedno s prelom i malo vode, koriste kao smesu za punjenje šunke u pitama, dok Amerikanci umakom od kajsije premazuju svinjska rebra i zatim ih peku na roštilju. Kuhinje severnoafričkih zemalja i Bliskog Istoka više koriste sušene kajsij kao dodatak dinstanoj jaginjetini, povrću ili piletini, a dodaju je i salatama ili prilogu od pirinča.



Kajsije sadrže dosta vode i niske su energetske vrednosti, oko 28 kalorija. Imaju veliku količinu provitamina A (beta-karotena). Samo 200 g kajsija skoro da obezbeđuje dnevnu potrebu za ovim provitaminom. Kajsije sadrže i dosta kalijuma koji podstiče rad srca, a kao dobar diuretik preporučuje se kod bubrežnih i kardiovaskularnih oboljenja. Pored toga sadrže i jod, cink, hrom, mangan. Dobar je izvor vitamina C, a sadrži i dosta karotina, zatim vitamine B kompleksa, folnu kiselinu i vitamin E. Od minerala osim kalijuma u tragovima sadrži i kalcijum, fosfor, magnezijum, gvožđe, cink i bakar. Sadrži i veću količinu luteina i zeaksantina, koji je važan kod prevencije nekih oboljenja (makularne degeneracije). Sušena kajsija ima visoku energetska vrednost - 241 kalorije na 100 g. Bogata je ugljenim hidratima, ima tri puta više proteina i neznatno više masti. Izrazito je narančaste boje zbog velike količine beta karotena, dvostruko više nego u svježem plodu.

Neka istraživanja upućuju na to da poboljšava rad mozga i da je važna za intelektualni rad. Delovanje folne kiseline, kao i bogarstvo kobalta i bakra čine je idealnim voćem za malokrvne osobe. Kajsija pomaže kod suvog grla i ždrijela, umora, teškoća sa koncentracijom i podstiče izgradnju ćelija. Dijetna vlakna iz kajsije omogućuju regulaciju rada crijeva i regulaciju krvnog pritiska. Lutein i zeaksantin štite osetljivu strukturu mrežnjače od fotooksidacije (inače se nedostatak luteina dovodi u vezu s kataraktom). Proučavanjem prehrambenih navika nekih primitivnih civilizacija otkriveno je da one uopšte ne oboljevaju od karcinoma, što se pripisuje amigdalinu (vitamin B17), kojeg ima u semenkama kajsije. Dnevno se preporučuje 7-10 sjemenki. Međutim, mišljenja su podijeljena. Drugi stručnjaci tvrde da su jezgra koštica otrovna jer amigdalin sadrži vodonikov cijanid. Ulje kajsije se takođe od davnina koristi protiv raka i čireva, a upotrebljava se i u kozmetičkoj industriji za mekšanje kože. Esencijalno ulje, dobijeno destilacijom, koristi se kao aroma u prehrambenoj industriji. Mnoge osobe osjetljivog želuca ili obolele jetre i gušterače ne podnose svježju kajsiju, ali će lakše pojesti osušenu ili pripremljenu kao kompot. Ne



preporučuje se konzumiranje zelenih plodova, a trudnice ne bi smele jesti preterane količine zbog visokog sadržaja bakra.



ŠLJIVA (*Prunus domestica*)

Najstariji poznati pisani tragovi o gajenju šljive potiču još od starogrčkih pesnika, iz VI-V veka p.n.e. a prvi koji je opisao tri sorte šljive bio je Teofrast, Aristotelov učenik i naslednik.

Postoje dokazi da je na Balkanskom poluostrvu šljiva gajena još u vreme kasnog bronzanog doba. U iskopinama sojenica u Bosni iz tog vremena, pronađene su koštice trnošljive i divlje trešnje. Inače, najrasprostranjeniju kasnocvetajuću sortu šljiva na ovim prostorima - požegaču (madžarku) - preneo je na Balkan Aleksandar Makedonski, 333. godine p.n.e. Posle osvajanja Sirije i prodora na Kavkaz (65 godine p.n. e.) Rimljani su preneli i neke sorte plemenitih šljiva sa tih prostora na teritoriju današnje Italije. Odatle je nastavljeno širenje šljivarstva po celoj Evropi. U ranom srednjem veku, šljive su u Evropi gajene isključivo na manastirskim i feudalnim imanjima, o čemu postoje zapisi iz Moravske (VII vek) i Franačkog carstva iz vremena Karla Velikog.

Sve sorte šljiva, posebno desertne, mogu se konzumirati sveže.

Mogu biti glavni ili sporedni sastojak kako slatkih, tako i slanijeh jela, ali i pića. Prijatan ukus šljive potiče od dobrog odnosa 5 različitih vrsta šećera i voćnih kiselina. Najpoznatiji zaštitni znak bakine kuhinje je slatka zimnica od šljiva - pekmez ili džem.

Kuvana u vodi ili vinu sa dodatkom šećera i začina može biti izvrstan kompot. Odlična je u kombinaciji sa različitim vrstama

testa, od pita preko savijača do nezaobilaznih knedli sa šljivama. Gušći pire od pasiranih kuvanih šljiva sa šećerom i cimetom izvrsno se slaže sa sladoledom od vanile. U slanim jelima najviše se koristi suva šljiva, posebno u kombinaciji sa svinjetinom, junetinom i peradi, kao nadev ili preliv... I naravno - šljivovica, bila obična ili prepečena, izvrstan je aperitiv, a možete se koristiti za flambiranje slatkih i slanijeh đakonija.



Šljiva ima nisku energetsku vrednost, svega 46 kalorija u 100 g, oko četiri puta manju od hleba. Od vitamina sadrži najviše beta-karotena (provitamin A), vitamina C, E, folne kiseline, niacina i vitamina B6. Takođe je bogata i mineralima, prvenstveno kalijumom, zatim fosforom, kalcijumom, magnezijumom, natrijumom, gvoždem i bakrom. Šljiva sadrži i topiva dijetna vlakna (pektin) koja deluju blagotvorno kod sniženja holesterola u krvi i zatvora. Uz još neke vrste voća (jabuke, višnje, kruške, kajsije) i šljive sadrže prirodni sorbitol - šećerni alkohol koji se koristi kao zamena za šećer u proizvodnji slatkih dijetetskih proizvoda namenjenih dijabetičarima i

ostalim osobama koje mogu konzumirati ograničene količine šećera. U obliku koncentrovanog soka suve šljive koriste se kao prirodni zaslađivač, boja, pojačivač ukusa i konzervans. Suve šljive sadrže veće količine minerala, vitamina (osim vitamina C) i fitohemikalija.

Zbog obilja vitamina, minerala, dijetetnih vlakana i prirodnih šećera šljiva zauzima važno mesto u ishrani. Zbog sadržaja vitamina B-kompleksa izuzetan je stimulans izmene ugljenih hidrata u organizmu. Pomaže kod anksioznih stanja i teškoća s koncentracijom, jača srce i imunitet, reguliše probavu, čisti organizam i odstranjuje njega štetne materije, podstiče rad jetre i popravlja apetit. Laksativno delovanje šljive ima naročitu vrednost jer je, zbog nedovoljne fizičke aktivnosti i načina ishrane savremenog čoveka smanjena aktivnost creva, naročito kod starijih osoba. Šljive se svrstavaju u voće bazne reakcije, bogato kalijeumom koji je neophodan za održavanje acido-bazne ravnoteže. Intenzivna telesna aktivnost, povišena temperatura, noćni rad i stres izazivaju pad nivoa kalijuma prouzrokuju umor organizma.

BOBIČASTO VOĆE



JAGODA (*Fragaria vesca*)

Krupne i crvene jagode kakve danas kupujemo na pijacama ili u supermarketima kultivisane su od osnovne vrste - **šumske jagode**. Šumska jagoda od prirode je rasprostranjena u umerenom klimatu Evrope i Azije, a odomaćila se i izvan tog područja. U odnosu na gajene sorte daleko je sitnija i nije toliko slatka, ali su joj miris i ukus mnogo jači. Raste uglavnom po obodima šuma. U doba Grka i Rimljana bila je simbol boginje

Venere zbog svog oblika i boje, a njene prve botaničke ilustracije objavljene su 1454. godine. Belgija joj je posvetila i muzej.

Jagode se često konzumiraju sveže, ali još češće se koriste kao sastojak različitih poslastica, kolača, kremova, sladoleda, želea i sl. a zanimljiva ideja su svakako i knedle sa jagodama umesto šljiva! Nezaobilazne su za pripremu slatke zimnice, kao i voćnih sokova, a redovan su sastojak voćnih salata, bola i koktela sa alkoholnim pićima. Poseban specijalitet je osvežavajuća letna čorba od jagoda. Na isti način mogu se koristiti i šumske jagode, koje su rafiniranije i aromatičnije od kultivisanih.



Energetska vrednost 100 g jagoda je oko 30 kalorija.

Odličan su izvor folata i vitamina C, a sadrže i biljne fenole koji, zajedno s antioksidantima, smanjuju rizik od karcinoma i srčanih oboljenja. Dobar su izvor

prehrambenih vlakana koja deluju blagotvorno na probavni trakt, snižavaju holesterol u krvi, smanjuju rizik od srčanih oboljenja i štite od karcinoma debelog creva.

Jagode su jedan od najbogatijih izvora folne kiseline, važne u stvaranju krvi i metabolizmu aminokiselina, a čiji nedostatak u ishrani izaziva malaksalost i anemiju. Vitamin C deluje kao snažan antioksidans koji smanjuje rizik nastajanja nekih vrsta karcinoma, dokazana je veća delotvornost vitamina C prirodno sadržanog u namirnici kao što je jagoda, od onog uzetog u obliku vitaminskog dodatka, što se povezuje s uzajamnim djelovanjem vitamina C i drugih sastojaka u namirnici. Antioksidansi osiguravaju organizmu zaštitu uništavajući slobodne radikale i sprečavaju nastanak karcinoma, srčanih oboljenja i usporavaju proces starenja. Sadržaj antioksidansa u jagodama sedam puta je veći nego u jabukama ili bananama i dva puta veći nego u pomorandžama ili grožđu.



MALINA (*Rubus idaeus*)

Malina je žbun poreklom iz jugoistočne Evrope. Raste divlje u živicama, uz rubove puteva, na obodima šuma i sl. U kulturu je odavno uvedena i danas je jedan od najpopularnijih izvoznih artikala Srbije.

Malina se bere ručno, pa je retko kad neophodno pranje pod mlazom vode. Najčešće je dovoljno samo odstraniti fizičke nečistoće (lišće, grančice i sl.). Najčešće se konzumira sveža, ali je i jedan od omiljenih sastojaka različitih poslastica. Sveže maline imaju izuzetno osvježavajuću aromu. Izuzetne su kao osnova ili ukras za kremove, pudinge, sladolede, voćni jogurt, nadev za različite voćne torte, voćne salate... Naravno, ne može se izostaviti sok, posebno ako je od sveže ceđenih malina, kao ni slatki sirup za prelivanje različitih delikatesa. Bogate su pektinom pa su idealne za pripremu džemova, želea i marmelada. Dodvanjem svežih malina u belo vinsko sirće dobija se izvanredno voćno sirće, izvanredan dodatak za salatne prelive i umake. A naravno, kao i drugo voće i maline iznenađujuće dobro idu u zelenu salatu ili umak za pečeno meso (uz dodatak peršuna, belog luka, ljute papričice i maslinovog ulja).

Energetska vrednost 100 g svežeg ploda maline iznosi 52 kalorije, a izvrstan su izvor dijetetskih vlakana. Od vitamina bogate su vitaminima C, B kompleksa, E i K, ali u količinama ispod preporučenog dnevnog unosa. U malim količinama sadrži gotovo sve minerale.



Malina je nutritivno posebno zanimljiva zbog bogatog sadržaja raznovrsnih antioksidansa, čija se aktivnost ne gubi ni kada je malina smrznuta ili termički obrađena. Antocijani, koji daju malini jaku crvenu boju, štite organizam od štetnog delovanja slobodnih radikala, imaju jedinstvena antibakterijska svojstva i zaustavljaju preterani razvoj bakterija i gljivica. Malina je odličan izvor dijetnih vlakana, koja pomažu u pravilnoj funkciji creva. Održavaju zdravlje srca jer vezuju žučne soli u debelom crevu i izlučuju ih iz tela. Vlakna povećavaju osetljivost insulina i tako sprečavaju razvoj dijabetesa tipa 2. Imaju visoki kapacitet vezanja vode, bubre, usporavaju varenje i daju osećaj sitosti, pa se preporučuju tokom redukcijskih dijeta. Od plodova se pripremaju malinov sirup i sirće koji jačaju srce, a može se pripremiti i sok za bolesnike koji imaju groznicu. Preporučuje se za dijetalnu prehranu obolelih od dijabetesa ili bolesti bubrega, kao i za reumatičare. Konzumiranje bar jednog obroka malina dnevno, nekoliko dana za redom, može prolepšati kožu i kosu. Sirće je izvrsno za grgoljanje kod upale grla. Osim ploda za pripremu lekovitih napitaka koristi se i list, za ublažavanje upala grla i creva, kod prehlada, proliva, kožnih bolesti i za podizanje imuniteta i jačanje srca. Delotvorni su i kod bolnih menstruacija i u menopauzi.



KUPINA (*Rubus fruticosus*)

Kupina je široko rasprostranjen domaći žbun. Najčešće rastu na zaštićenim mestima uz rubove šuma, u živicama i uz puteve. Sigurno je da je u Evropi bila rasprostranjena još u antičko vreme

i da je u to doba bila poznata skoro svim narodima. Rasprostranjena je širom severne polulopte, od Evrope, Azije do Severne Amerike, u zemljama sa kontinentalnom klimom. Postoje stotine vrsta kupina, a neke su autohtone samo za pojedina područja.

Kupine se najčešće konzumiraju sveže, same ili sa dodatkom meda ili šećera. Obavezan su sastojak voćnih salata od bobičastog voća. Izvrsne su za pripremu različitih poslastica, posebno onih na bazi mlečnih proizvoda. Kolači sa kiselkastim ukusom kupina uvijek deluju osvježavajuće. Sirup od kupina odličan je kao preliv za različite kremove, kolače ili sladoled, dok se kompot od kupina može služiti u pomalo smeloj kombinaciji sa pečenom teletinom ili mesom divljači. i svakako ovde ne treba zaboraviti sok i sirup od kupine, koji se mogu konzumirati kao voćni sokovi, ali i u kombinaciji sa različitim alkoholnim pićima. Kupine se prerađuju i u marmelade, sokova, sirupa, deserata, vina i likera.

Energetska vrednost 100 g svežih kupina iznosi 43 kalorije. Od minerala sadrži kalijum, kalcijum, fosfor, magnezijum, gvožđe, mangan, cink i bakar, dok od vitamina sadrži vitamin C, A, E i K. Bogate su dijetnim vlakanima, beta karotenom.



Kupine su veoma vredna namirnica, obzirom da su bogate antiosidansima koji učestvuju u procesima sprečavanja štetnog delovanja slobodnih radikala i na taj način pomažu u zaštiti od oboljenja od raka, štite kardiovaskularni sistem, usporavaju starenje, pomažu u borbi protiv štetnog delovanja sunca na kožu, pomažu kod usporavanja bolesti nervnog sistema (npr. Alzheimer). Da bi se u potpunosti iskoristila pozitivna svojstva kupina preporučuje se konzumiranje zajedno sa nekim drugim bobičastim, čime se ostvaruje sinergijski efekt i bolja iskoristivost lekovitih sastojaka. Antioksidansi takođe imaju i antivirusna i antibakterijska svojstva. Termičkom obradom kupine zadržavaju svoje lekovito dejstvo. Redovno konzumiranje kupina organizmu osigurava visok sadržaj dijetnih vlakana koja doprinose smanjenju rizika od pojave dijabetesa, divertikuloze i stvaraju osećaj sitosti, što pomaže u regulaciji telesne težine. Kupine prirodno sadrže salicilnu kiselinu (aktivni sastojak aspirina) koja ublažavae bolove, snižava temperaturu i deluje protivupalno. Konzumiranje kupina doprinosi zaštiti vida, jačanju imuniteta, a spoljašnja primena i za lečenje manjih rana.

[vrh strane](#)



BOROVNICA (*Vaccinium myrtillis*)

Još jedan veoma vredan poklon naših četinarskih šuma. Zbog svojih nutritivnih vrednosti poslednjih godina dosta se planski uzgaja, a najveći svetski uzgajivač je SAD (75% ukupne svetske proizvodnje).

Borovnice se mogu konzumirati sveže, same ili sa drugim voćem u voćnim salatama, kremovima želeima i drugim poslasticama.

Često se koriste kao nadev za pite ili voćne torte. Sirup od borovnice može biti osnova za pripremu preliva za kolače ili voćnih jogurta. Umak od borovnica sa začinima jedan je od omiljenih dodataka jelima od mesa divljači. Od borovnica se prave sokovi, sirupi i vino. Sušene borovnice koriste se u kombinaciji sa žitnim pahuljicama.

Energetska vrednost 100 g ploda borovnice iznosi 57 kalorija. Odličan su izvor vitamina C, a od minerala bogate su kalijumom, kalcijumom i fosforom. Borovnice su bogate i dijetnim vlaknima, najviše pektinom koji je topiv u vodi, a deluje blagotvorno kod snižavanja holesterola u krvi.



Plava boja ploda potječe od antocijana - poznatog antioksidansa, a o značaju antioksidanasa je već bilo reči kod predhodnih vrsta bobičastog voća. Vitamin C takođe deluje kao snažni antioksidans. Osim plodova i listovi borovnice imaju lekovita svojstva. Bogati su taninima, glikozidima i flavonoidima. Čaj od listova borovnice koristi se u narodnoj medicini za lečenje proliva, upala usne duplje i ždrela, šećerne bolesti, a smatra se i da pospešuje rast kose.



BRUSNICA (*Vaccinium macrocarpon*)

Brusnica je rođaka borovnice, sitnijeg, crvenog ploda i blago gorkog ukusa. Do skoro se smatrala nejestivom, ali poslednjih godina promovišu se njena lekovita svojstva, pa se počelo sa planskim uzgojem hibridnih sorti, koje su krupnije, slađe i lakše dostupne. Prema predanju, američke sorte brusnica su Indijanci prvi put doneli doseljenicima 1621. godine kada su prvi put bili na proslavi Dana zahvalnosti. Bila je to trodnevna svečanost koju je priredio Vilijam Bradford, upravnik doseljeničke kolonije u Plimutu.

Plod brusnice se može konzumirati svež, osušen, smrznut ili u obliku soka. Na našem tržištu najčešće se nalazi u obliku voćnih koktela ili kandiranog ploda koji može biti izvanredan sastojak različitih voćnih poslastica, od torti i kolača, do različitih voćnih krema i sladoleda. Američki Indijanci od njih su pripremali i jelo koje su zvali *pimecan* - sušeno i usitnjeno meso ili ribu pomešali bi s mašću i brusnicama i od te smese mesili pogačice koje su sušili na suncu. Tokom dugih zima te pogačice su bile bogat izvor proteina i vitamina, tim pre što se brusnice sporo kvare jer sadrže mnogo pektina.

Brusnica je prirodni urinoantiseptik i ima svojstva da sprečava prijanjanje bakterija za zidove mokraćne bešike. Naučne studije pokazale su da brusnica ima značajan efekat u prevenciji infekcija urinarnog trakta. Potvrđeno je dejstvo brusnice protiv *E. coli*, bakterije koja najčešće izaziva urinarne infekcije, a deluje i na druge



patogene. Brusnica je bogata flavonoidima, pa se koristi i kao antioksidans, kod srčanih oboljenja, ateroskleroze, stresa... Dobra je i kod prehlada, jer ima i visok sadržaj vitamina C. Istraživanja su pokazala da je sok od brusnice odlično sredstvo za mršavljenje, pošto podstiče sagorevanje masti i doprinosi izbacivanju viška vode iz organizma. Brusnica je prava riznica različitih zaštitnih materija i blagotvorno deluje na zdravlje. Puna je vitamina, minerala, smanjuje rizik od bolesti srca i krvnog sistema, povoljno utiče na spečavanje propadanja zuba i nastanak karijesa i snižava glukozu u krvi. Hipurična kiselina, koja se nalazi u brusnicama, je prirodni antibiotik. Pripisuje joj se antibakterijska i antifungalna (antigljivična) svojstva. Antocijanini i proantocijanidi iz brusnica pomažu pri obnovi ćelija koje su odgovorne za dobar vid. Naučnici tvrde da su još američki Indijanci koristili brusnice kao lek. Mešali su ih s kukuruznim brašnom, a zatim su smesu stavljali na rane da bi sprečili trovanje krvi.



RIBIZLA CRVENA (*Ribes rubrum*)

Ribizla je vrsta bibičastog voća. Može biti samonikla (divlja) ili kultivisana. Pre nego što je otkrivena njena lekovitost, gajena je u baštama kao ukrasna biljka, posebno u severnoj Evropi. Najbolje uspeva na mestima koja su izložena suncu i vetru i gde je visoka vlažnost.

Ribizla je jedna od najkiselijih voćki, ali je vrlo ukusna i sočna. Služi se sveža, kao desertno voće, sama ili posuta šećerom. Od ribizle se pravi marmelada, džem, žele, sirup ili vrlo traženi voćni sokovi, i to od crne i crvene ribizle. Ribizla se koristi u poslastičarstvu i u kulinarstvu kao dodatak voćnim salatama. Kiselo-slatki sos od ribizli idealan je za meso sa roštilja, pečenu jagnjetinu, svinjetinu i specijalitete od divljači. Poznato je i veoma ukusno slatko vino od ribizle.

Crvena ribizla je manje kalorična od crne: sadrži 36 kalorija u 100 grama, a crna 47 kalorija. Međutim, crna ribizla ima više minerala i daleko više vlakana. U crnoj ribizli ima i gotovo četiri puta više beta-karotina (provitamina A), vitamina C i E, dok vitamina B kompleksa imaju podjednako, uključujući i nikotinsku i pantotensku kiselinu (vitamini B3 i B5), kao i biotina (vitamin H). Crna ribizla ima više C vitamina nego južno voće. Veoma je važno što je on u ovom voću stabilan i prilikom prerade, pa su ribizle idealne za zimnicu. U pogledu mineralnog sastava, kalijuma, kalcijuma, fosfora, magnezijuma, gvožđa, cinka, joda, bakra i fluora ima podjednako, hroma je više u crnim, a samo u crvenim ima više selena.



Ribizla je bogata gvožđem i vitaminom C koji čiste krv, blagotvorno deluju na jetru, kosti, srce, želudac, creva i snažan su antioksidans. Bilo da su crvene, crne ili bele,

ribizle pomažu u lečenju infekcija i bubrežnih tegoba. Crvene bobice poboljšavaju apetit i imunitet, ubrzavaju oporavak posle hirurških intervencija i odlične su za ten. Crni plodovi pozitivno deluju kod svih upala, naročito pluća. Čaj od crne ribizle odličan je za rad bubrega i ublažava tegobe kod reume, a takođe i stabilizuje krvni pritisak. Posebno se preporučuje anemičnim osobama. Utvrđeno je da crna ribizla povoljno deluje i kod proširenih vena i poboljšava koncentraciju i pamćenje. Dok crvenih i crnih ribizli ima na pretek, kod nas je teško pronaći bele bobice koje su i najslađe. U farmaceutskoj industriji se koriste i plod i list ribizle, posebno crne. Plod ribizle i njegove prerađevine potpomažu normalizaciji i stabilizovanju krvnog pritiska (posebno je preporučljiv za osobe koje imaju visok pritisak), zatim u popravci krvne slike posebno kod malokrvnosti. Utvrđeno je da sok crne ribizle pomaže pri lečenju krvarenja desni i proširenih vena i da pozitivno utiče na povećanje nivoa koncentracije, naročito pri učenju. On takođe blagotvorno deluje na žene u toku trudnoće i dojenja. U svakom slučaju preporuka je da se plodovi ribizle što više koriste u svakodnevnoj ishrani.

[vrh strane](#)



ARONIJA (*Aronia melanocarpa*)

Crna Aronija ili Sibirska borovnica je dospela u Evropu iz istočnog dela Severne Amerike. Aroniju, kao hranu i lek, su prvi upotrebljavali Severnoamerički Indijanci. Kako plodovi aronije dva meseca nakon zrenja ostaju na grmu i ne kvare se, Indijanci su plodove sušili, mleli i mešali sa životinjskom mašću i osušanim mesom. Sušeni plodovi aronije bili su hrana za zimu i lek protiv želučanih i crevnih tegoba i proliva. Osim zrelih plodova, upotrebljavali su i listove i koru aronije za čaj, koji su koristili kao sredstvo protiv proliva i za zaustavljanje krvarenja iz rana. Dobila je naziv sibirska borovnica i to iz dva razloga. Prvi je taj što je iz Severne Amerike prvo dospela u Sibir a drugi što je otporna na veoma niske temperature - dobro podnosi hladnu zimu i mraz do -45°C . Do skoro slabo poznata, danas se sibirska borovnica može nabaviti i kod nas. Jednostavna je za uzgoj a zbog svojih izuzetnih lekovitih moći sve više se govori o tome da je aronija biljka budućnosti. Aronija nema prirodnih neprijatelja pa je ne treba prskati, zbog čega spada u zdravu hranu.

Zanimljivo je, da su plodovi crne aronije prava vitaminska bomba, a ptice ih jedu već u vreme kad imaju crvenu boju, možda zato što su tada vidljiviji nego kasnije, kada sazru i pocrne. Aronija se može koristiti isto kao i borovnica, mada je malo oporijeg ukusa od nje. Može se jesti sveža, ili se od nje mogu pripremati ukusni sokovi i čajevi. Osim soka i čaja, iz ovih dragocenih plodova mogu se pripremati i ukusne marmelade, kompoti, voćne kaše, želei, sirupi, i razne voćne poslastice, a pomešana sa drugim voćem daje bogatu aromu i lepu tamno crvenu boju. Zreli, slatkasto kiselkasti plodovi aronije mogu se jesti sveži bez ograničenja, a mogu se i zamrznuti za kasniju upotrebu. Plodovi su vrlo ukusni umešani u jogurt, svež sir i ostala mlečna jela. Zbog velike količine pektina koji lako želatira, plodovi aronije posebno su ukusni pripremljeni kao mešana marmelada s kruškama, ogrozdom, ribizlom i kajsijom. Mogu se sušiti i samleti i kao

brašno dodavati testu za hleb, peciva i kolače. Od plodova aronije mogu se pripremati osvežavajući voćni napitci, rakija, liker, sirće, ili vino, a može se koristiti i kao prirodna prehrambena lepa, tamno crvena boja za marmelade, kremove, sokove...

Aronija u svojim plodovima sadrži veliku koncentraciju antioksidanasa (tanine, biofenole, flavonoide, antocijanine, katehine), do te mere da je moćniji antioksidans čak i od brusnice. Zbog toga je korisna preventiva protiv malignih oboljenja, efikasno pročišćava organizam od štetnih materija pa i teških metala. Od vitamina sadrži C, A, E, B2, B6, B9 i vrlo redak vitamin P. Od minerala tu su kalcijum, kalijum, gvožđe, molibden, mangan, fosfor i jod. Osim toga aronija sadrži i redak voćni šećer sorbitol.

Aronija poboljšava cirkulaciju krvi u krvnim sudovima glave i pomaže kod glavobolje i migrene. Pospešuje bolji rad štitne žlezde, poboljšava i reguliše izlučivanje hormona i pomaže kod bolesti. Čisti krv, pospešuje cirkulaciju, snižava krvni pritisak i nivo šećera u krvi i pomaže kod ateroskleroze, upale i proširenih vena. Smiruje grčeve i bolove želuca i creva, pomaže kod čira na želucu i želučane nervoze i zaustavlja proliv. Pospešuje bolji rad jetre i lučenje žuči, pomaže kod bolesne i oštećene jetre, kod upale žučnog mehura i žučnih kanala, žutice, žučnog peska i kamenaca i, pomaže u izbacivanju štetnih materija iz organizma. Osim toga, istraživanja ruskih naučnika su pokazala da Aronija pospešuje izlučivanje teških metala, kao i nekih radioaktivnih elemenata iz tela. Poznato je da su posle nuklearne katastrofe u Černobilu plodovi aronije korišćeni za ublažavanje zdravstvenih tegoba ozračenih osoba. Svakako je sok, odnosno čaj od aronije vrlo lekovit i okrepljujući napitak, koji se preporučuje starijim kao i mlađim osobama. Nema propratnih efekata i u svakom slučaju povoljno deluje na imunološki sistem, otpornost organizma i poboljšava krvnu sliku.



DUDINJA (*Morus alba*, *M. nigra*)

Dud je bio poznat još drevnim narodima Dalekog istoka. U Evropu, pa tako i na Balkan, prenesen je kasnije. Najpoznatije su beli, crni i crveni dud. Beli se od davnina gaji, posebno u zemljama proizvođačima svile, jer njegovo lišće služi kao hrana za svilene bube, dok je crni cenjen zbog plodova koji su veoma zdravi za ishranu ljudi i domaćih životinja (živine). Ove dve vrste su i najzastupljenije u našim krajevima. Kod nas je dud prepoznatljiv simbol starinskih dvorišta. Sadio se uz puteve i oko vinograda, a danas se sade ukrasne vrste, najčešće žalosne forme. Otporan je i dugovečan pa ima primeraka starih i po nekoliko stotina godina.

Dudinje su slatke i hranjive, sadrže prirodne šećere i vitamine, a gotovo svi delovi ove biljke imaju lekovita svojstva. Zreli plodovi crnog duda su tamnoljubičasti, a belog bledožuti. Sazrevaju od jula do avgusta, kada su sočni, slatki i najbolji za jelo. Zrele



dudinje jedu se sveže, osušene ili prerađene u džem, slatko, kompot i žele. Od njih se pravi i vino, kao i rakija dudovača. Osušene i sitno samlevene, mogu da posluže kao prirodna zamena za šećer pa se takve dodaju raznim testima i slatkišima. Osim dudinja, leti se ubiru i listovi, koji se mogu i osušiti na provetrenom i zasenjenom mestu i od njih se prave lekoviti čajevi. Osim toga koriste se i kao dodatak varivima. Sirup dobijen isparavanjem soka sličan je medu i zadržava sva korisna i lekovita svojstva ploda.

Sadrže prirodne šećere (najviše glukozu), vodu, limunsku i jabučnu kiselinu, pektine, sluzi, tanin, smole i vitamine Ce i Be 2. Od minerala najviše ima gvožđa, kalcijuma i mangana. Beli dud je slađi jer ima više šećera, a manje organskih kiselina.



Dud ima mnoga lekovita svojstva. Zrele dudinje regulišu varenje i čiste organizam, a njihov svež sok podstiče mokrenje, znojenje kod visoke temperature, olakšava iskašljavanje i služi za ispiranje kod upale grla. Poslednja naučna istraživanja potvrdila su da slatki plodovi poboljšavaju vid, regulišu apetit, a pomažu i kod hroničnog gastritisa i hepatitisa. Blagotvorne su u lečenju anemije, regulacije metabolizma i sniženja holesterola. Ubrzavaju oporavak organizma posle dugih i teških bolesti, preporučuju se ženama posle porođaja, a koriste se i kao preventiva za mnoga kancerogena oboljenja. Beli dud se koristi i za lečenje afti i drugih upala u ustima, za bolove u rukama, astmu, bronhitis, za ublažavanje ujeda insekata, opštu slabost, prehladu, zatvor, kašalj, proliv, edeme, epilepsiju, groznicu, glavobolju, povišen šećer u krvi, povišen pritisak, nesanicu, bolne menstruacije, protiv tumora, rana i zmijskih ujeda. U Kini je kora dudu sastojak biljnih smeša za lečenje šećerne bolesti. U zapadnoj Evropi i na Balkanu u iste svrhe koriste osušeno dudovo lišće koje se ponegde kao prašak posipa po hrani, dok se u Japanu iz cvetova dudu izrađuje kozmetička krema za odstranjivanje pega i drugih nečistoća na koži. Nedozrele dudinje dobre su za zaustavljanje dijareje. Od osušениh lisnih pupoljaka prave se čajevi protiv gojaznosti i oboljenja srca i krvnih sudova. Pomažu u lečenju šećerne bolesti.

VINOVA LOZA



GROŽĐE (*Vitis sp.*)

Još u antičko doba Egipćani, Feničani, Grci i Rimljani uzgajali su i oplemenjivali vinovu lozu isključivo radi lekovitog dejstva nefermentiranog grožđanog soka. O istoriji vinove loze malo se zna. Neki podaci govore da je loza introdukovana iz Francuske, drugi da je stigla iz Alžira... Danas se gaji širom sveta, uglavnom radi spravljanja vina, ali je isto tako omiljeno desertno voće krajem leta i početkom jeseni, kada obilje letnjih plodova nestaje sa naših trepeza.

Grožđe se najčešće koristi sveže, kao stoni desert, ali se može koristiti kao izvrstan dodatak voćnim salatama, kojima može dati i izuzetno vizuelni doživljaj, ako se upotrebe sorte različitih boja. Osim voćnim, može biti izvanredan dodatak i slanim salatama od povrća - zelene salate, paradajza i sl. ili hladnim salatama od mesa ili ribe. Dobra užina mogu biti sendviči sa medom i margarinom, preko koga su poređane groždice presečene na pola. Izvanredan su dodatak jelima od mesa ili ribe, kao nadev ili dodatak pri dinstanju. Odlično ide i u rižoto i druga jela od pirinča. Naravno, tu su i slatkiši i slatka zimnica - džemovi, želei, pite, sladoled... Češće od svežeg, za pripremu poslastica koristi se suvo grožđe, koje se takođe može dodavati i jelima od mesa, salatama voćnim i slanim, jelima od pirinča, testeninama, pitama sa sirom...

Ne može se, naravno, izostaviti vino, konjak, vinsko sirće, *aceto balsamico*, nefermentisani sok od grožđa i ulje od semenki grožđa. Nefermentisani sok grožđa se upotrebljavao još u doba starih Rimljanja. Ulje od semenki grožđa je vrlo neutralne arome i bogato polinezasićenim masnim kiselinama. Može se koristiti za kuvanje, ali ga je bolje koristiti kao dio salatnih preliva. U starom Rimu kao dodatak jelu koristila se i ukuvana komina - mošt i jako slatki umaci od vina. Više o ovim pikanterijama i kako ih pripremiti pročitajte na www.kuvarica.net. I danas se na Mediteranu, ali i u Vojvodini spravljaju gusti umaci od komine i "sir" od grožđa.

Energetska vrednost grožđa je oko 70 kalorija u 100 g. Bogato je vitaminima B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, K i mineralima manganom, kalcijumom, gvožđem, fosforom, kalijumom, natrijumom i cinkom. Šećer koji se nalazi u grožđu je prosti šećer koji se lako razgrađuje i koristi u organizmu. Grožđe prema glikemijskom indeksu ima vrednost 43-53, dakle, to je niskoglikemijska hrana.



Paradoksalno zvuči činjenica da u Francuskoj, gde je tradicionalna kuhinja bogata izuzetno masnom hranom životinjskog porekla, nije izražen problem bolesti srca i krvnih sudova. Smatra se da je uzrok tome redovno konzumiranje vina, a ni sok od grožđa nije za potcenjivanje. Konzumiranjem grožđa smanjuje se rizik oboljevanja od ateroskleroze i povećanja nivoa holesterola. Grožđe ima protivupalno dejstvo, reguliše krvni pritisak i povećava mentalne i fizičke sposobnosti, naročito kod starijih osoba. Dobro je za čišćenje organa za varenje, a podstiče i rad bubrega i jetre. I semenke grožđa imaju svoju nutritivnu vrednost. Od njih se cedi ulje koje sadrži fitohemikalije, tanine, polifenole i polinezasićene masne kiseline koje imaju dobra svojstva po zdravlje.

CITRUSI



LIMUN (*Citrus limonia*)

Limun je hibridno voće, davno ukršten. Pra-limun bio je manji i smežurane kore, a postoje podaci da se koristio još u drevnoj Mesopotamiji prije oko 6000 godina. Smatra se da limun, kao i pomorandža, potiče iz Kine i Indije. Oko 700. godine je uvezen u Persiju, Irak i Egipat. Često je korišten kao ukrasna biljka. U Evropu je prvi limun uvezen u Đenovu sredinom XV veka. U Ameriku ga je 1493. godine doneo Kolumbo. Ime je nastalo od arapskog naziva za ovaj plod.

Limun se u kulinarstvu može koristiti u potpunosti. Kora sadrži eterična ulja, a osvježavajući sok obogatiće ukus slatkih i slanijih jela. Pre upotrebe bilo limunova soka ili kore poželjno je ceo limun oprati, kako bi se odклонila prljavština, bakterije i zaštitna sredstva. Prilikom ceđenja soka ne stiskajete limun prejako jer bi sok mogao biti gorak. Celi limunovi mogu se čuvati u soli

Limun se najčešće koristi za aromatizovanje pića zbog svog kiselog soka. Retko kada se limun koristi za jelo, sam bez ičega, ali je izuzetno svestran. Njegov sok se često koristi za očuvanje boje voća i povrća, da ne potamne pod uticajem oksidacije. Limunova kora kao i sok koriste se kod pripreme slatkih i slanijih jela. Kriške limuna su popularni dodatak za tople i hladne napitke, a najpoznatiji hladni napitak sa sokom limuna uz dodatak šećera je limunada. Kriške ili kolotovi limuna, tradicionalna su pratnja jelima od ribe. Kod pržene ribe svojom kiselinom apsorbuju masnoću preostalu posle prženja. Limunom se može i marinirati belo meso pre termičke obrade. Ujedno limun pojačava okus većini drugih namirnica i može se koristiti kao zdrava zamena za so, pa se može koristiti u čorbama, umacima, marinadama. Isto tako može biti i zdrava zamena za sirće u različitim salatama, gde obogaćuje ukus. Takođe daje prekrasan ukus slatkim jelima, a koristi se kod pripreme želea, marmelada, sladoleda, a svežem siru će dati posebnu aromu i svežinu. Limun se puno koristi za pripremu jela u severnoj Africi, pa su tako u Maroku veoma popularne poslastice *tagines* ili turšija od limuna. Od limuna se mogu praviti i alkoholna pića, a jedno od njih je *Limoncello*, slatki digestiv koji se služi ohlađen iz zamrzivača. Kora limuna može se kandirati i koristiti za ukrašavanje kolača i pudinga. Eterična ulja u kori poboljšavaju ukus mnogim jelima. Koristi se i kao začim za umake i kremove, kolače, torte...

Energetska vrednost 100 g svežeg limuna je svega 29 kalorija. Od minerala limunu je bogat kalcijumom, gvožđem, magnezijumom, fosforom, cinkom, bakrom i manganom, a od vitamina vitaminom C, B6, tiaminom, riboflavinom, pantotenskom kiselinom. Od ostalih nutrijenata limun sadrži dijetna vlakana i karotenoide.



Limun je gotovo sinonim za vitamin C. U sezonama gripa i prehlade svakako je dobro učestalije konzumirati limun radi jačanja otpornosti organizma. Osim toga naučnici su utvrdili da vitamin C doprinosi usporavanju pojave raka debelog creva i upalnih stanja kao što je astma, osteoartritis ili reumatoidni artritis. Limun sadrži razne i jedinstvene fitonutrijente koji imaju značajna antioksidativna i antibiotska svojstva. Prisutni nutrijenti sprečavaju oksidaciju holesterola i njegovo nakupljanje na krvnim sudovima. Limun je i izvor dijetnih vlakana, koji doprinose snižavanju holesterola, podstiču rad debelog creva, daju osećaj sitosti i tako pomažu u regulisanju telesne težine. Limunov sok pomešan sa toplom vodom i medom pospješuje gubitak tjelesne težine i pomaže kod lečenja infekcija grla i bolesti desni. Limun doprinosi zdravlju i lepoti kože, zahvaljujući antioksidativnim svojstvima usporava starenje, doprinosi čistoći kože i eliminisanju mitesera i akni. Limunov sok može pomoći kod blagog uklanjanja mrlja na koži. Delotvoran je u borbi protiv peruti i opadanja kose, a nakon pranja sok od limuna daje kosi sjaj i volumen i blago posvetljuje boju.



LIMETA (*Citrus aurantifolia*)

Limeta je naziv za nekoliko hibrida citrusa čiji su zreli plodovi zelene boje. Potiče iz tropske Južne Azije, Malezije i drugih područja i za svoj rast traži vlažnu tropsku klimu. Španski moreplovci preneli su limetu u Meksiko i Karibe, gde se brzo i odomaćila.

Limeta je prekisela za konzumaciju u svežem stanju, a razlikuje se od limuna po specifičnoj aromi. Najčešće se koristi za koktele i kolače, ali može biti izvanredno aromatična zamena za sirće u različitim salatama, čorbama i sl.

Oko 100gr limete sadrži 30 kalorija. Obiluje vitaminom C, a bogata je i mineralima kalcijumom, fosforom, a posebno kalijumom, pa su je nekada moreplovci koristili na svojim putovanjima u borbi protiv skorbuta.



Limeta se ubraja u najkiselije voće i odlikuje se veoma snažnim antibakterijskim svojstvima. Poboljšava varenje, sprečava zatvor i urinarne infekcije, ublažava respiratorne tegobe i probleme sa desnim i kožom, korisna je za mršavljenje, a upotrebljava se i u kulinarstvu i kozmetici. Mirisna ulja koja sadrži plod ovog voća podstiču varenje, a čaša tople vode s sokom od limete pomaže pri mršavljenju. Limeta je veoma bogata kalijumom i efikasno je sredstvo za eliminisanje toksičnih supstanci koje se nakupljaju u bubrezima i bešici, što ubrzava lečenje urinarnih infekcija. Bogat vitaminom C, ovaj agrum koristan je za oči, a upotrebljava se i u slučaju krvarenja i osetljivosti desni. Sok od limete ublažava osip i svrab kože uzrokovane infekcijom, a

kozmetički preparati na bazi ovog voća vraćaju koži sjaj i baršunast izgled. Limunska kiselina iz ploda limete odličan je sagorevač masti, pa se preporučuje i dijabetičarima, a napici sa ukusom ovog citrusa provereno okrepljuju organizam. Ekstrat i esencijalna ulja limete sastojak su mnogih parfema, proizvoda za čišćenje kože, sapuna i dezodoransa, a uz to su veoma cenjeni i u aromaterapiji.



POMORANDŽA (*Citrus aurantium*)

Pomorandža najvjerovatnije potiče iz toplih krajeva jugoistočne Azije i južne Kine, a spominju se na početku hrišćanske ere u indijskim i kineskim tekstovima. Pomorandžu je verovatno poznao i antički svet, a smatra se da su mitske zlatne jabuke *Hesperidum mala* upravo pomorandže. U Evropu su ih najvjerovatnije doneli Arapi u Španiju), a krstaši u Francusku.

Obično se konzumira sveža kao desert ili dodatak voćnim salatama, kremovima, kolačima i drugim poslasticama. Ne treba posebno naglašavati da je sok od pomorandže jedan od najzdravijih i najčešćih sokova, posebno za doručak. Ima specifičnu, prefinjenu aromu, pa njene kriške izvrsno dopunjuju topla i hladna jela, bilo riblja ili mesna. Osim voćne, osvježice i različite povrtno salate, kako plodom tako i sokom. Izvanredan je sastojak slatke zimnice - džemova i sirupa. Kora se može kandirati i koristiti za ukrašavanje kolača i pudinga. Eterična ulja u kori poboljšavaju ukus mnogim jelima. Koristi se i kao začim za umake i kreme, kolače, torte...

Pomorandža je bogat izvor vitamina i minerala - vitamina C, tiamina, riboflavina, pantotenske kiseline, folata, kalijuma, kalcijuma i magnezijuma. Zbog odgovarajućeg sadržaja minerala ima svojstva remineralizatora - pomaže uklanjanju toksina iz organizma. Od organskih kiselina sadrži limunsku, maleinsku i druge u manjim količinama. Osim pulpe koristi se i kora koja uz obilje vitamina i minerala sadrži i eterično ulje, tanine, gorke materije, pektin i fitoelemente.



Vitamin C učestvuje u mnogim oksidoreduktivnim procesima u organizmu, pospešuje resorpciju gvožđa, ubrzava metabolizam, jača imunitet. Učestvuje u izgradnji kolagena - važnog vezivnog tkiva u kostima, hrskavici i koži. Vitamin C pomaže u borbi protiv umora, prehlade i gripa. Deluje kao antioksidans. Pektin u crevima formira gel koji prekriva sluzokožu creva i smanjuje apsorpciju masti i holesterola i šećera posle obroka, što je posebno važno u ishrani dijabetičara. Terpeni imaju izrazito jako antioksidativno dejstvo u zaštiti organizma od slobodnih radikala. Karotenoidi povećavaju obrambene sposobnosti organizma i štite ćelije kože od štetnog sunčevoga zračenja. Limonoidi štite pluća i podstiču rad jetre. Flavonoidi imaju dokazano

protivpalno, antialergijsko i protivvirusno dejstvo. Pojačavaju delovanje vitamina C i pospješuju njegovu apsorpciju. Štite organizam od kardiovaskularnih bolesti i karcinoma.

[vrh strane](#)



MANDARINA (*Citrus reticulata*)

Uzgaja se već preko 3000 godina u Ugandi, Japanu i Džibutiju. U Evropi se uspešno uzgaja na Mediteranu.

Mandarina se najčešće konzumira sveža neposrednopošto je oguljena. Oomiljena je zbog sočne i slatke pulpe. Koriste se slično pomorandžama, u voćnim salatama, kao kriške prelivene ili uronjene u čokoladu, česti su ukras na tortama od čokolade i kolačima od sira, a izvrsno se slažu sa jabukama, kruškama, orašastim voćem, naročito bademima. Od mandarine se pravi izvrsna slatka zimnica, ali i kremovi, želei, sladoledi i sl. Kod pripreme slanih jela izvrstan je sastojak salatama od povrća, belog mesa, testenine, kojima daje dozu svježine i egzotike. Sok od mandarina može biti izvrstan sastojak marinada za mesa od peradi. Preliv od mandarina služi se sa svinjetinom, teletinom, junetinom, mesom divljači, ali i sa jelima od testenine. Kora je bogata eteričnim uljima i koristi se sveža, sušena ili kuvana u šećernom sirupu za ukrašavanje kolača i poslastica. Rezanci od kore mandarina mogu se sušiti pa dodavati u razne prelive.

Energetska vrednost 100 g svježih mandarina iznosi 53 kalorije. Od minerala u mandarini se nalaze kalcijum, gvožđe, magnezijum, fosfor, cink, bakar i mangan. Od vitamina sadrži vitamin C, B6, A, E, folnu i pantotensku kiselinu, tiamin, riboflavin i niacin. Od ostalih nutrijenata sadrži dijetna vlakna i karotenoide.



Zahvaljujući sinergijskom djelovanju vitamina C i flavona mandarina je vrlo snažan antioksidant. Konzumiranje mandarine jača imunološkog sistem i sprečava štetno delovanje slobodnih radikala. Šećeri iz mandarine veoma polako se otpuštaju u krvi, pa se one preporučuju kao međuobrok obolelima od dijabetesa. Aromatično esencijalno ulje mandarine je prirodan antiseptik. Doprinosi i ublažavanju bolnih grčeva disajnih puteva, probavnog trakta i nervnog sistema. Može se koristiti i za spoljnu upotrebu i oralno. Mandarine pozitivno deluju na psihičko zdravlje jer poboljšavaju funkcije mozga i doprinose boljem pamćenju. Imaju umirujuće dejstvo na nervni sistem i preporučuju se kod nervoze, stresa, ali i kod ublažavanja alergijskih reakcija.



GREJPFRUT (*Citrus paradisi*)

Prvi zasadi grejpfruta verovatno su zasnovani na Barbadosu u XVIII veku, gdje su ga zvali "zabranjeno voće". Nakon toga se spominje na Jamajci, a naziv grejpfrut pojavljuje se tek od 1814. godine. U Europi i na Bliskom Istoku ne spominje do otkrića Amerike, a nije poznato da li je nastao prirodnom hibridizacijom sorti citrusa. Oko 1823. godine grejpfrut dolazi na severnoamerički kontinent, na Floridu, a prve komercijalne pošiljke stižu na istočnu obalu 1885. godine. Najveći proizvođači ovog voća su SAD, Kina i Južnoafrička Republika.

Grejpfrut se najčešće konzumira svež ili kao ceđeni sok. Dodaje se u voćne salate koje oplemenjuje svojim ukusom i izgledom, ali i u mesne i riblje salate kojima pruža svežinu. Zelenoj salati daje poseban ukus i aromu. Izvrsno se slaže sa začinima poput cimeta, karanfilića i muškarnog oraščića. Kriške grejpfruta očišćene od opnice uvijek će lepo ukrasiti razna pečenja. Ceo plod se koristi kod pripreme slatke zimnice, a sok je često prisutan u voćnim i alkoholnim koktelima.

Energetska vrednost 100 g svježeg grejpfruta iznosi 32 kalorije. Nije bogat mineralima, sadrži manje količine kalcijuma, magnezijuma, fosfora i bakra. Od vitamina sadrži vitamin C, B6, A, tiamin, riboflavin i pantotensku kiselinu. Od ostalih nutrijenata sadrži dijetna vlakana i likopen.



Kao i svi citrusi odličan je izvor vitamina C koji ima vrlo važnu ulogu u jačanju imuniteta. Vitamin C je snažan antioksidant koji pomaže u ublažavanju ili spriječavanju raznih upala poput astme, reumatoidnog i osteoartritisa. Konzumiranjem grejpfruta štitimo zdravlje kardiovaskularnog sistema jer vitamin C smanjuje rizika od srčanog i moždanog udara ili raka. Osim što je primamvljivog izgled **crveni grejpfrut** je poseban po svom visokom sadržaju likopena, koji je pokazao najjače svojstvo zaštite organizma od štetnog delovanja slobodnih radikala. Konzumiranjem hrane bogate likopenom, na duži rok štitimo organizam od raka. Stručnjaci preporučuju uz grejpfrut čašu zelenog čaja, jer je utvrđeno sinergijsko lekovito delovanje fitonutrijenata iz obe namirnice. Od vlakana sadrži pektin, koji deluje na usporvanje ateroskleroze. Sok od grejpfruta, pomorandže ili jabuke dnevno pomaže u smanjenju rizika od stvaranja bubrežnih kamenaca. Grejpfrut pomaže pri regulisanju telesne težine jer smanjuje nivo insulina u krvi, ima visoki sadržaj vode i mali sadržaj natrijuma, a vlakna daju duži osećaj sitosti. Naringenin je još jedan u nizu sastojaka koji se nalaze u grejpfrutuu, a njegovo lekovito svojstvo se ispoljava u regeneraciji oštećenih molekula DNA kod tumora prostate.



POMELO (*Citrus maxima*)

Pomelo potiče iz jugoistočne Azije, a danas se najviše uzgaja u Japanu, Indiji, Maleziji i na Tajlandu. Po izgledu je najslabiji grejpfrutu, ali dvostruko veći. Zapravo, pomelo je najveći od svih citrusa, 10-30 cm u prečniku i čak do 3 kg težine. Može biti okruglog ili ovalnog oblika, pravilne i glatke ili naborane, debele kore. Boja kore može biti, zavisno od podvrste, zelena do žuta. Na našem i

zapadnom tržištu uglavnom se može naći hibrid pomela i grejpfruta glatke, sjajne kore, koji se također naziva pomelo.

Meso pomela je žućkasto do crveno. Ukus i konzistencija podsećaju na grejpfrut samo je slabiji i manje gorak. Koristi se kao i grejpfrut, svež, sam ili u različitim voćnim salatama i kao sok ili dodatak koktelima. Osim toga dobro se kombinuje i sa nekim miješanim salatama od povrća. Kora ove voćke je zelena ili žuta i hrapava. Često se koristi i za koktele, ali i za pripremu marmelade ili se kandirati. Pošto se vrh iseče i sadržaj izvadi, u šupljaj kori mogu da se služe kokteli.



Pomelo je niskokalorično voće koje u 100 grama sadrži samo 30-35 kalorija. Bogat je vitaminom C, beta-karotenom i vitaminom B. To je izrazito zdravo voće koje pomaže u regulaciji krvnog pritiska, kod ateroskleroze i astme. Vrlo aromatični cvet koristi se za izradu parfema, potpurija i aromatičnih ulja.

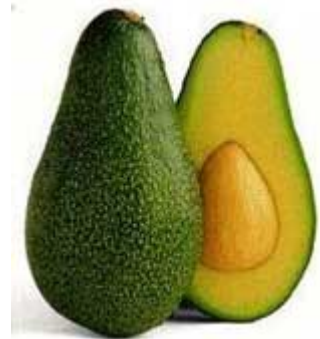


AVOKADO (*Persea americana*)

Avokado potiče iz Centralne i Južne Amerike, gde se gaji od davnina. U tim krajevima je poznat i pod nazivom "aligatorova kruška" jer njegov oblik i kora podsećaju na ovu životinju. Sredinom XVII veka trgovci su ga doneli na Jamajku, a do sredine XIX veka proširio se u tropskim regionima Azije. Danas se gaji u većini zemalja tropskog i subtropskog pojasa a najveći proizvođači su SAD, Meksiko, Dominikanska Republika, Brazil i Kolumbija.

Kod nas je ovo malo poznato voće i retko se koristi, ali širom sveta ovo je omiljeno i često korišćeno voće. Jede se uvek sirov, i to odmah nakon skidanja kore, jer brzo potamni. Često se koristi kao prilog jelima, posoljen i zaliven limunovim sokom ili maslinovim uljem. Od pasiranog avokada mogu se praviti ukusni prelivi ili namazi za zdrave sendviče, kada mu se doda so i različiti začini.

Avokado ima malu energetska vrednost pa je pogodan za dijetalnu ishranu. Bogat je mineralima, vitaminima i drugim korisnim sastojcima. Obiluje vitaminima K, B6, C, folatima, bakrom i hranljivim vlaknima. Dobar je izvor kalijuma. Ima visok sadržaj masti (71-88% ukupnog broja kalorija) što je oko 20 puta više od proseka kod ostalih vrsta voća, a najveći procenat pripada zdravim, mononezasićenim mastima, posebno oleinskoj kiselini. Što je avokado svetliji sadrži više beta-karotena.



Avokado spada u antioksidanse i brze čistače organizma, a pomaže u lečenju nekih bolesti. Oleinska kiselina, nezasićena masna kiselina, može da pomogne da se snizi loš, a poveća dobar holesterol. Avokado je jedan od najbogatijih izvora glutationa, snažnog antioksidansa za koji je utvrđeno da blokira veliki broj različitih karcerogena. Novija istraživanja pokazuju da oleinska kiselina štiti od raka dojke, a kalijum iz avokada pomaže da se reguliše krvni pritisak. Jedna od uloga ove kombinacije masnih kiselina, karotenoida i tokoferola, kako je pokazalo jedno istraživanje, sprečava rast ćelija raka prostate. Fitonutrijenti iz avokada preventivno deluju protiv raka usne duplje tako što se uspešno bore protiv slobodnih radikala. Osim toga, pomaže kod probavnih problema i problema sa cirkulacijom. Avokado nije samo zdrava namernica već i prava riznica sastojaka koji doprinose mladalačkom izgledu. Ima izvrsno antioksidativno dejstvo na kožu lica i tela. Omekšava suhu i grubu kožu i smiruje kožu koja je sklona iritaciji.



ANANAS (*Ananas comosus*)

Ananas je tropska biljka iz porodice bromelija (*Bromeliaceae*) i jedini je predstavnik ove porodice koji se komercijalno gaji kao voće. Potiče iz Paragvaja i južnih delova Brazila. Kultivisan je u pretkolumbovsko vreme i raširen po čitavoj Južnoj Americi, pa je konačno stigao i do Kariba, gde ga je pronašao Kolumbo, koji ga je odneo u Evropu. Španci su ga raširili na Filipine, Havaje, Guam i u današnji Zimbabve. Ananas je uspešno gajen od 1720. i u evropskim staklenim baštama i toplim lejama, što je zahtevalo mnogo rada. Masovna primena parobroda označila je kraj gajenja ananasa u Evropi, jer je prevoz voća preko mora postao mnogo jeftiniji od njegovog gajenja u umerenoj klimi. Moreplovci su ga nosili sa sobom jer im je bio dragocen za očuvanje zdravlja, zbog velike količine vitamina C. Ananas je žbunasta biljka nalik agavi, sa tankim stablom i dugačkim, čvrstim, sabljastim listovima. Svaka biljka razvija po jedan plod.

Konsumira se svež ili ceđen u sok, a čest je sastojak i različitih voćnih salata i laganih voćnih poslastica. Koristi se i za deserte i voćne koktele, a u nekim kulturama i kao prilog za jela od mesa.

Nutricionistički gledano, to je niskokaloričan plod bez masnoća i sa malom količinom soli. 100 g svežeg ploda ima svega 46 kalorija. Bogat je vitaminom C i veoma značajan izvor mangana. Od ostalih vitamina značajan je sadržaj vitamina B1, a od minerala ima kalijuma, natrijuma, kalcijuma, magnezijuma, fosfora i mangana. Sadrži i beta karoten i nešto biljnih vlakana, što podstiče probavu, naročito belančevina. Osim toga, ananas sadrži enzim bromelain, koji je sličan pepsinu, snažnom enzimu u ljudskom organizmu za probavu belančevina i na sličan način pomaže probavi. Bromelin se nalazi u peteljka i mesu voća, međutim toplotom se njegovo dejstvo drastično umanjuje, pa je bitno ananas jesti u svežem stanju. Ovaj enzim može biti opasan za osobe koje pate od nedostatka belančevina ili poremećaja kao što je Elers-Danlosov sindrom. Svež ananas takođe ne bi trebalo da jedu osobe koje pate od hemofilije kao i oni sa oboljenjima bubrega ili jetre, jer on može da smanji vreme potrebno za koagulaciju krvi.



Koren i plod se primenjuju na koži kao sredstvo protiv upala. Na Filipinima se tradicionalno koristi protiv crevnih parazita. Postoje tvrdnje da ananas deluje blagotvorno na pojedine poremećaje gastrointestinalnog trakta, da pomaže u otklanjanju bolova, kao i da je u stanju da ubrza porođaj u slučaju njegovog kašnjenja. Dobar je kod reumatičnog artritisa, a delotvoran i protiv celulita i stvaranja bora. Može da pomogne kod lošeg varenja, upale pluća, bronhitisa, anoreksije, sunčanice, edema, alergije, gušavosti, ateroskleroze, grebanja u grlu i nekih vrsta karcinoma. Jača organe za varenje i disanje kao i slezinu. Blagotvorno deluje na upale i na smanjivanje oteklina i hematoma. Pomaže kod akutnih bolesti sinusa, upale grla, artritisa, gihta, ubrzava ioporavak posle povreda i hiruških intervencija. Još je dobar u kod lošeg varenja, upale pluća, bronhitisa, anoreksije, edema, alergije, gušavosti, ateroskleroze, smanjuje krvni pritisak.



BANANA (*Musa paradisiaca*)

Prvi podaci o zasadima banana beleže se u Maleziji, pre oko 4000 godina. U Americi su se banane pojavile tek polovinom XIX veka i to u Filadelfiji. Danas je to najprodavanije voće u Americi i drugo po prodaji u svetu. U svetu najveći proizvođač banana je Indija, koja je odmah iza Afrike gde su banane prirodno nastanjene i gde ne postoje veštački zasadi. Banana je žbunasta biljka velikog, zelenog lišća, dugog i do 1,5m, koja može da naraste i do 12m. Jedna stabljika banane može da ima od sedam do devet grana na kojima se razvija jedna krošnja sa po 10-20 plodova. Postoje brojne sorte banana, a jedna od najprodavanijih je *Kavendiš*, dostupna na tržištu tokom cele godine. Banane rastu tokom cele godine i nemaju sezonski karakter, s obzirom na podneblje u kojem rastu. One se beru se dok su zelene, a sazrevaju dok su još u grozdovima, u posebnim prostorijama. Žutu boju dobijaju veštačkim sazrevanjem. Crvena banana, koja uspeva na području Latinske Amerike, znatno je čvršća i slađa u odnosu na žute banane. Njena crvena kora nakon sazrevanja dobija crveno-plavu boju. Ova sorta banana je izuzetno slatka pa se preporučuje za pripremu kolača i voćnih poslastica. Na Mediteranu, pa čak i kod nas, može se uzgojiti biljka, ali ona ne donosi plod.

Zrele banane se mogu konzumirati na više načina.

Najčešće se jedu sveže, ali se od njih može praviti i puding, različite poslastice, dodaju se u kolače ili kao ukras jelima. Pasiranjem i mešanjem sa citrusnim voćem mogu se spraviti veoma ukusni sokovi, a veoma je ukusan i kod nas sve popularniji banana-čips, odnosno sušeni kolutovi banane. Banane su veoma hranljiva i zdrava užina za decu, a dobra ideja je da se kolutovi banane



poređaju preko tosta premazanog kikiriki-puterom i sve se prelije medom. Banane se mogu i pržiti u ulju ili peći na roštilju (neoguljene). Ako želite da napravite neko jelo od njih, najbolje je odabrati što zelenije banane. Kao i svako sočno mesnato voće banane se mogu potopiti u vodu sa limunovim sokom kako bi zadržale žutu boju. Sazrevanje banana može se ubrzati stavljanjem plodova u papirne kese. Zrele banane u frižideru zadržavaju svežinu i do 2 nedelje. Mogu se i zamrznuti, a po odmrzavanju od njih se mogu praviti kaše, kremovi, puding, šejk i sl... U toku sazrevanja banane proizvode biljni hormon etilen koji direktno utiče na ukus banane. Između ostalog, etilen pretvara skrob

u šećere, pa su banane koje su zrelije - slađe. Zelene banane imaju manje sladak ukus zbog većeg procenta skroba. Kora banane takođe je jestiva, bilo da se jede sirova ili kuvana.



Banane imaju i do tri puta više skroba od drugog tropskog voća. U zavisnosti od sorte i stepena zrelosti, unutrašnji deo banane može imati ukus od skrobnog do slatkog, a tekstura može biti od čvrste do gnjecave. Nutricionistički gledano, to je veoma vredan plod. Energetska vrednost 100 g banane iznosi 81 - 103kalorija. Bogate su vitaminimam B6 i C i kalijumom. Od ostalih sastojaka treba spomenuti i fosfor, mangan, magnezijum, vitamin A, B6 i folnu kiselinu.

Zbog visokog sadržaja vitamina B banane su pogodne za umirivanje nervnog sistema. Ona pomaže i kod nesаницe, jer sadrži triptofan, supstancu koja podstiče proizvodnju

serotonina u organizmu koji smiruje. Visok sadržaj kalijuma smanjuje rizik od moždanog udara i održava balans vode u organizmu, a zbog visokog sadržaja kalijuma banane se preporučuju gotovo svim bolesnicima, a posebno onima koji imaju nedostatak ovog minerala. Banana pomaže kod visokog krvnog pritiska, poremećaja rada creva, alkoholizma, čira, hemoroida, kolitisa, lošeg varenja, reumatoidnog artritisa, srčanih smetnji i bolesti zavisnosti. Dobra je za creva, slezinu, stomak i organe za varenje. Naučnici su ustanovili da 2 banane dnevno mogu smanjiti visok krvni pritisak za 10% nedeljno. Banane se preporučuju i za snižavanje nivoa holesterola, a mnogi sportisti ih rado jedu, jer dobro nadoknađuju gubitak u elektolitima tokom fizičkih aktivnosti. Preporučuju se i kod anemije, jer sadrže i gvožđe koje stimuliše proizvodnju hemoglobina. Kora od banane je sjajno sredstvo za smanjenje crvenila i iritacije kod ujeda insekata, naročito komaraca.



KAKI (*Diospyros kaki*)

Kaki, persimon ili japanska jabuka potiče iz Japana, gde se mogu naći stabla stara i po 500 godina. U Evropu ju je preneo Marko Polo, gde se od XIX veka i gaji. Biljka je najlepša zimi, kada otpadnu listovi a na golim granama kao lampioni ostanu narandžasti plodovi. Plod ima oblik paradajza, sa crvenom, narandžastom ili žutom korom. Plodovi dostižu težinu i do 0.5kg.

Bila je poznata i među starim Grcima kao "*Voće Bogova*" (*Diospyros*), pa je to ime uzeto i kao naučni naziv za rod. Pominje se i u Odiseji: "*... bilo je toliko ukusno da svako ko ga je okusio zaboravio je na povratak kući i zaželeo je da ostane i jede lotus sa ostalim obožavaocima lotusa.*"

Kaki je veoma sladak, a jede se kada potpuno sazri i omekša, kao maslac (slično kao mušmula). Lekovita svojstva: svež plod se koristi u lečenju zatvora, upale creva, hemoroida, stomaćnih tegoba i snižava povišen krvni pritisak. Jede se sirov, sušen, kuvan ili konzerviran. Od Kakija može da se pravi sok, džem, sirup, voćne salate, sladoledi, bole i sl. Mogu se spravljati i sirupi, kolači, džemovi i dr. pa ga i prehrambena industrija sve više koristi, a dijabetičari hvale. Tvrdi plodovi za nekoliko dana sazrevaju na sobnoj temperaturi. Kaki se može sušiti, i to oljušten ili sa korom. U nekim delovima Kine se listovi kakija koriste za čaj, a od fermentisanih plodova može se praviti rakija.

U 100g ove namirnice ima oko 80 kalorija. Bogat vitaminima A i C, a obiluje i taninima i pektinima. Sadrži veliku količinu glukoze i proteina, i ima raznovrsnu primenu u medicini i hemiji.



Preporučuje se kao energetski bogata hrana kod slabosti organizma i zatvora. Koristi se i kao antibaktericidno sredstvo kod gastroenteritisa (zapaljenje želuca i tankog creva), posebno kod dece, kod dispepsija (poremećaja u varenju hrane), kod crevnih upala i za jačanje imuniteta, a takođe i protiv raznih crevnih parazita, za zaustavljanje krvarenja, liječenje kašlja, visoke temperature ili navale vrućine (valunzi). Posebno je dobar kao sredstvo za jačanje nervnog sistema i aktivnosti jetre. Takođe se plod kakija preporučuje protiv hemeroida, sveži sok protiv visokog krvnog pritiska, a cvetne čašice protiv štucavice. Osušeni zreo plod kakija smatra se dobrim sredstvom za lečenje suvog kašlja.



KIVI (*Actinidia deliciosa*)

Prirodno stanište kivija je dolina reke Jang Ce u Kini, gde se naziva "nacionalnim voćem". Odatle je prvo prenet na Novi Zeland, a zatim i u ostale delove sveta. Sa planskom proizvodnjom kivija se počelo tek 60-ih godina XX veka. Kivi raste kao drvenasta penjačica krupnih, maljavih listova. Dvodoma je biljka, pa je za dobijanje ploda

potrebno imati barem jednu mušku jedinku. Kivi inače veoma dobro uspeva u našem podneblju.

Najčešće se konzumira svež ali je i čest sastojak voćnih salata. Veoma ukusan i neobičan je i ceđeni sok od kivija. Ukoliko ste primetili da kivi koji ste kupili nije sazreo u potpunosti, držite ga 2-3 dana u izbušenoj papirnoj kesi na sobnoj temperaturi, kako bi dozreo. U plastičnoj kesi se može čuvati u frižideru oko 2 nedelje.

Plod kivija bogat je vlaknima, vitaminima C i E, kalijumom i veoma je pogodan za kontrolu telesne težine. Sadrži znatnu količinu magnezijuma, minerala važnog za rad kardiovaskularnog sistema. Bogat je izvor antioksidanasa, jer sadrži karotenoide, lutein, flavonoide i hlorofil. Ako se uporedi s drugim voćnim vrstama, kivi ima impresivan nivo antioksidanasa (vitamin C, vitamin E, selen, karotenoidi...) i nalazi se na trećem mestu, odmah iza pomorandže i crnog grožđa.



Plod kivija pomaže u terapiji depresije, regulaciji nivoa šećera u krvi, očuvanju vida, u regulaciji povišenog krvnog pritiska, za jačanje imuniteta, u održavanju telesne težine. Takođe, kivi smanjuje stres, razvoj srčanih bolesti i neke tipove karcinoma, a koristi se i kod alergijskih stanja, gripa, želudačne kiseline i prehlada. Zbog bogatog sadržaja vitamina C, E i voćnih kiselina, kivi je čest sastojak proizvoda za negu lica i tela. Jak je antioksidans koji pomaže u slučaju oštećenja kože i delotvoran je za izgled i zdravlje kože. Štiti kožu od isušivanja i čini je baršunastom i nežnom, reguliše lučenje masnoće, sužava proširene pore i usporava njeno starenje. Osobe obolele od dijabetesa moraju ga jesti u određenoj količini zbog ugljenih hidrata. Snižava holesterol, neutrališe slobodne radikale, povećava odbrambene sposobnosti organizma i potpomaže eliminaciju toksina iz organizma. Pomaže kod otežanog disanja, bronhitisa, raka pluća, grebanja u grlu, slobodnih radikala, kamena u bubregu i astme. Jača organe za disanje, organe za varenje i bešiku.



KOKOSOV ORAH (*Cocos nucifera*)

Danas je u svetu poznato nekoliko vrsta kokosove palme, neke prirodne, dok su neke nastale ukrštanjem, kao novi varijeteti. Prirodnom postojbinom kokosove palme smatra se zapadno-pacifička obala, a odomaćila se i u ekvatorskom pojasu. Drvo je visoko 25-30m, sa čvrstim korenom i stablom. Počinje da plodonosi posle 7. godine i optimalan period rađanja je negde oko 50 godina. Plodovi sazrevaju od oktobra do decembra. Plod

kokosa zrije godinu dana. U prvih osam meseci plod je sladak i osvežavajući, a meso lepljivo i meko.

Unutrašnji vodenasti sadržaj oraha može da se meša sa limunovim sokom u koktelima i da se poslužuje kao alkoholno piće. Mesnati sadržaj poslužuje se svež, ili se suši i melje u kokosovo brašno. Kokosovo mleko ili krem priprema se ju oraha u kombinaciji sa toplom vodom. Koristi se i u pripremi mnogobrojnih koktela i pića, a veliku primenu ima u kozmetičkoj industriji. Nerazbijeni orah može da opstane na sobnoj temperaturi do 6 meseci, dok razbijen može da stoji nekoliko dana ili u frižideru do 6 meseci.

Kokosov orah sadrži veliku količinu masti. U 100 g kokosovog brašna ima 690 kalorija, a čak 86 % nalazi se u njegovim masnoćama, od kojih je najveći deo zasićenih, tako da se ne preporučuje uzimanje veće količine ni u piću ni u hrani. Kokosovo mleko i ulje najbolje je konzumirati u manjim količinama. Kokos je izuzetno bogat kalijumom, fosforom, magnezijumom, a ima i gvožđa i cinka. Kokosovo mleko je bogato vitaminom C i mineralnim materijama, zbog čega je izuzetno pogodno za sportiste.



Kokosov orah je zdrava i prirodna hrana, prirodni osvežavajući napitak koji izvrsno gasi žeđ. Zbog visokog sadržaja ugljenih hidrata, masti, ulja i vitamina koristan je u prehrani mladih i starijih osoba. U aromaterapiji kokosovo ulje predstavlja podlogu za razne masaže, kao i za lečenje suve i oštećene kože. Zapadnjačka narodna medicina koristi kokosov orah za lečenje različitih kožnih i veneričnih bolesti, bolesti disajnih organa, bakterijskih oboljenja probavnog trakta, zatvora, žutice, želučanih tegoba, kamenaca, pa čak i ćelavosti, zubobolje i za ishranu trudnica.



MANGO (*Mangifera indica*)

Mango se smatra najstarijim gajenim voćem. Postojbina munga je jugoistočna Azija i Indija, gde se uzgaja preko 5000 godina i odakle se raširio po tropskim delovima Azije, a nakon dolaska portugalskih kolonista mango je dospao u Ameriku, kao i u Brazil i ostale zemlje Južne Amerike. Indija je i danas najveći svetski proizvođač ovog voća. Mango raste na zimzelenom drvetu srednjeg rasta. Kada je počeo da se gaji, plod je bio veličine šlive i ne baš prijatnog ukusa. Danas plodovi munga mogu biti teški i više od dva kilograma, a drvo može da rađa plodove i do 100 godina. Plod je kruškolikog oblika, i ako ga Tajlandžani zovu tropska breskva. Postoji oko 500 sorti munga, a boja mu varira od zelene, preko crvene i žute, do narandžaste. Ukus mu je mešavina ukusa ananasa i kajsije.

Uobičajeno je da se služi svež, isečen na kriške, ali u kombinaciji sa papajom, bananom i kokosom od munga se pravi izvršna tropska salata. Naravno, izvrstan je dodatak i drugim voćnim salatama. Može da se miksuje u sok ili da se od njega pravi voćni jogurt, a takođe je i odlična osnova za različite voćne poslastice. Tajlandžani ga jedu kao dodatak ribljem sosu, ili začinjeno palminim šećerom. Mango se, zbog transporta u sve delove sveta, bere dok je još nezreo. Na sobnoj temperaturi sazreva za 3-5 dana. Zreo mango opstaje u frižideru do 5 dana.

Breskva je voće niske energetske vrednosti od samo 40-tak kalorija na 100 g. Od vitamina sadrži najviše beta-karotena i vitamina C. Beta-karoten, crveno-narandžasti pigment koji se nalazi u voću i povrću, poznat je još i kao provitamin A, a u organizmu ima dvostruku ulogu - u slučaju potrebe prelazi u vitamin A (retinol), a ukoliko ga u organizmu ima dovoljno, deluje kao antioksidans. Od minerala u breskvi ima najviše kalijuma,



fosfora, magnezijuma i kalcijuma. Među retkim je voćem koje sadrži selen. Za razliku od breskve, nektarina ima manje vitamina C, ali više beta-karotena i veću kalorijsku vrijednost.

Breskva ne deluje samo osvežavajuće na organizam, već i lekovito. Ima diuretski efekat, snižava krvni pritisak, pročišćava organizam, podstiče i olakšava varenje. Naučna istraživanja pokazuju da breskva može povećati plodnost kod muškaraca, a deluje pozitivno i na smanjenje rizika od pojave tumora. Zahvaljujući vitaminu B2, korisna je za očuvanje dobrog vida, mekane i elastične kože i uopšte mladalačkog izgleda. Breskva se naročito preporučuje deci u razvoju jer je vitamin B2 odgovoran za pravilan rast i razvoj. Osim toga breskva pospešuje varenje, posebno teško svarljive i masne hrane, jer povećava lučenje želudačnih sokova i zaustavlja mučninu i povraćanje. Breskva veoma povoljno deluje na organizam kod pada imuniteta, anemije, astme i bronhitisa, bolesti srca i krvnih sudova, bolesti žuči, bolesti usta i zuba, akni i bubuljica, gojaznosti, nervoze, depresije i gubitka pamćenja.



NAR (*Punica granatum*)

Prirodno stanište nara je jugoistočna Evropa i Azija. Smatra se da je nar jedna od prvih kultivisanih voćki, zajedno sa maslinom, grožđem, smokvom i urmom (4000 do 3000 godina p.n.e.). Veoma je cenjen kao hrana, odnosno voće još iz vremena Feničana. Nar se vekovima unazad spominje u literaturi gde ga slave kao svetu biljku. Smatra se simbolom plodnosti koji donosi sreću u kuću. Drevni Egipćani su bili sahranjivani sa narovima koji su simbolizovali nadu u novi život. Nar je bio omiljeno voće proroka Muhameda, a u Islamu, bašte raja su pune ovih plodova. Verske slike često prikazuju Devicu Mariju ili malog Isusa kako u ruci drže nar. U Starom zavetu opisuje se kao drvo koje je cvetalo u vrtu Adama i Eve, a svoje mesto našao je i u umetničkim djelima, od Rafaela do Sezana i od Homera do Šekspira. U XVI veku moreplovci su ga preneli na severnoamerički kontinent. Nar raste na gustom listopadnom žbunu koji može da postigne visinu do 3.5 metara. Nar najbolje uspeva u subtropskim krajevima ali ga je moguće uzgajati i na mestima gde je topla klima. Kada se zasadi potrebno je 3-4 godine da počne da rađa. Period sazrevanja je od oktobra do decembra.

Postoje kisele i slatke vrste nara. Kisele se koriste u predelima gde ne raste grožđe, za sokove, dok se slatke vrste konzumiraju sveže ili se koriste za pripremu voćnih i povrtnih salata, poslastica, sokova, raznih kolačima i kremova. Semenke nara pomešane u jogurt mogu predstavljati vrlo ukusan prvi dnevni obrok. U mnogim zemljama koriste ih i za pripremu kuvanih jela.

Na tamnim mestima može da opstane do mesec dana a u frižiderima i hladnjačama preko dva meseca. Nakon guljenja kože nar se prepolovi i semenke se vade iz njega. Mogu ostati zajedno sa mesnatim delom ili ih očistiti i držati u posebnim posudama. Iz semena nara se dobija ulje. Na Bliskom istoku tradicionalno se koristi za mariniranje fazana, a u jelima turske kuhinje se često susreću semenke, bilo kao sastavni deo jela,



sirup u prelivu ili se samo semenke posipaju preko gotovog jela, posebno poslastica. Sok od nara široko se koristi u mnogim tradicionalnim iranskim jelima, kao što je gusti umak od soka nara i mlevenih oraha koji se koristi za prelivanje peradi i pirinča i spremanje supe od nara. U Grčkoj se koristi u mnogim jelima kao što su kremasta čorba od nara i kuvane pšenice, salata sa pšenicom i naromu i tradicionalni ražnjići od jagnjetine sa glazurom od nara. U Azerbajdžanu se umak od soka nara obično poslužuje uz ribu. Najbolje je nar konzumirati sirovi bilo da je sastavni dio neke voćne ili povrtna salate pa tako lijepo pristaje i okusom i bojom raznim carpaccima, bilo da su voćni, povrtni, riblji ili mesni.



Ovo voće nije naročito popularno jer iziskuje priličan trud prilikom čišćenja ukusnih semenki, obzirom da se svako zrno mora pojedinačno izvaditi, a mrlje od soka nara nemoguće je oprati. **Kako bi se najlakše došlo do ukusnih i hranjivih semenki treba prvo odrezati kraj nara na kojem je krunica. Zatim se kora zarezati po četvrtinama, plod se razlomiti i semenke pakupe. Ovaj postupak se može olakšati ako se plod zarezane kore potopi u posudu sa**

hladnom vodom i ostavi oko 5 minuta, a zatim pod vodom razlomiti i izdvoje se sjemenke od kore i membrana. Ovako se može sprečiti dodatno prskanje semenki.

Nar je bogat vitaminima C i B6, a takođe je dobar izvor pantonenske kiseline, kalijuma i antioksidantnih polifenola, kojima se pripisuje 92% antioksidantne aktivnosti cele voćke..

Naučna istraživanja su otkrila da sok od nara umanjuje faktore rizika od srčanih bolesti koji mogu voditi aterosklerozi i kardiovaskularnim bolestima. Izraelski naučnici su otkrili da uzimanje oko 60g soka od nara dnevno u periodu od godinu dana dovodi do smanjenja gornjeg krvnog pritiska za oko 21% i znatno pojačava tok krvi u srce. Dokazano je da je antioksidantna aktivnost soka nara veća od antioksidantne aktivnosti crnog vina i zelenog čaja. Tokom istorije koristio se za lečenje raznih bolesti. Kao protivupalno sredstvo, sredstvo protiv crevnih glista, protiv kašlja, za jačanje kapilara, kao pomoć u prevenciji ateroskleroze, astme, upale krajnika i bronhitisa, a čaj od kore nara za lečenje dizenterije i hronične dijareje.

[vrh strane](#)



PAPAJA (*Carica papaya*)

Papaja je poreklom je iz tropskih krajeve Amerike. Prvi put je kultivisana u Meksiku, a danas se uzgaja u većini tropskih zemalja i Sjedinjenim Američkim Državama. Papaja se još naziva i tropska dinja, jer po ukusu podseća na dinju. Stablo papaje slično je palmi, a plodovi mogu da budu teški i do 10kg. Kora zrelog ploda je žute ili narandžaste boje, sa braonkastim mrljama. Plod je ovalnog oblika, a mesnati deo je narančast, mekan i sladak. Unutrašnjost je

ispunjena crnim, naboranim semenkama.

Meso njenih plodova boje je marelice, vrlo je ukusno i izrazito osvežavajuće. Zrela papaja se konzumira sveža, dok je zelenu papaju potrebno kuvati i takva se dodaje salatama ili slanim jelima. Zrela papaja se koristi za pripremu voćnih salata i sokova, ali se kora mora ukloniti, jer sadrži štetne sastojke. Zeleni plodovi kuvaju se kao povrće. Kada se priprema za jelo, papaju treba preseći uzduž, na dve polovine, kašikom izvaditi semenke, kao kod dinje, i oljuštiti koru. Ovo voće je idealno za pravljenje salata, ali je ukusno i kada se posluži isečeno na kriške i preliveno limunovim sokom. Na sobnoj temperaturi papaja može da opstane 3-5 dana, a u frižideru i do nedelju dana.

Papaja je bogata vitaminom C i beta kristalima koji su preporučljivi za održavanje zdravog tela. Bogata je i likopenom i mineralima važnima za zdravlje tela i jačanje imuniteta. Što je zrelija, veća je koncentracija hranjivih materija. Papaja je bogata enzimom papainom, proteazom koja je korisna u razgradnji mesa i drugih proteina.



Papain ima sposobnost da razbije tvrda mišićna vlakna, pa su je u tu svrhu koristili još prastanovnici Amerike. Ulazi u sastav lekova za ublažavanje probavnih bolesti. Papain je popularan i kao sredstvo za ublažavanje svraba, opekotina, posekotina i sl.



ROGAČ (*Ceratonia siliqu*)

Rogač je zimzelena biljka iz porodice leguminoza (*Fabaceae*), poreklom sa Mediterana. Poznata je od pradavnih vremena, a cenjena je zbog svojih plodova. Poznata je još i pod nazivom "hleb svetog Jovana", jer se, po predanju, sveti Jovan Krstitelj njome hranio dok je živeo u pustinji. U antičko doba semenke rogača su služile kao jedinica za meru kod merenja zlata - jedna semenska = 1 karat (zrno rogača, grč. *keration*). Ovaj naziv se koristi i danas za 0,18 gr. zlata. Danas se uzgaja u najtoplijim delovima Sredozemlja, kao i u Indiji, Argentini i Brazilu.

Rogač se vekovima upotrebljavao kao važna namirnica za ljudsku ishranu. Tim pre što plodovi ostaju upotrebljivi na granama godinama. Do pojave šećera i drugih veštačkih zaslađivača upotrebljavan je kao prirodni zaslađivač. Danas je pomalo zaboravljena namirnica u ljudskoj ishrani. Upotrebljava se još u ishrani stoke i kao zamena za kakao. Plod je mekana i slatka mahuna kožaste svetlo-smeđe boje, dužine 12-20 cm i širine 2-3 cm. U mahuni se nalazi četiri do deset semenki. Iz suvog semena se proizvodi ekstrakt, brašno iz pulpe celog ploda i karuba guma iz semena. Zdrava je i hranljiva namirnica a ujedno i poslastica. U poslasticama se koristi i umesto čokolade. Meso

rogača se koristi kao slatka hrana, za pravljenje alkoholnih pića, za pečenje rakije. Pržen i samleven u prah, rogač čini osnovu većine kakaom začinenih napitaka. Ukusan je i kao dodatak ili zamena za kafu. Rogač u prodavnice dolazi u vidu osušenih mahuna ili grubo mleveno brašno. Ovo brašno pre upotrebe treba samleti u mlinu za kafu u finije brašno. Ako se upotrebljava u desertima koji se ne kuvaju ili ne peku, obavezno se prethodno kratko proprže na suvo, u tiganju. Rogač je i prehrambeni aditiv (E 410) u vidu zgušnjivača i stabilizatora. Za jelo se koriste sušene mahune, najčešće mlevene, a u lekovite svrhe kuva se kao čaj.

Sušene mahune sadrže proteine, aminokiseline (alanin, vanilin, prolin), šećer koji se sastoji do saharoze fruktoze, ksiloze, maltoze i glukoze, skroba, abscisinske kiseline i dr. Brašno ploda rogača sadrži 57% šećera, 10% belančevina, masti, vitamine i tanine. Seme sadrži proteine, masno ulje (uglavnom oleinsku, linoleinsku i palmitinsku kiselinu) i ugljene hidrate, naročito karubin, koji pod uticajem enzima karubinaze prelazi u redukcionu šećer koji može da fermentira tanine, gumu (galaktomanan) i dr. Rogačevo brašno je idealno za dijabetičare, jer ne sadrži masnoće, šećer ni škrob. Bogat je izvor vitamina i minerala, naročito kalcijuma, kao i nekih elemenata u tragovima.



Tanini iz rogača deluju inhibitorno na enzime za varenje, želudačnu i crevnu sluznicu i kod dijareje (treba prethodno ukloniti semenke). Ekstrakt posle kuvanja se koristi kod upalnih infekcija. Rogač se preporučuje kod povećane količine masti u krvi (holesterol, trigliceridi). Na prazan stomak, ujutru, po kašiku mlevenog rogača lagano topiti u ustima, a onda progutati. Rogač kupi suvišnu masnoću i izbacuje je kroz stolicu. Smatra se da bi se karuba guma mogla primenjivati kao dodatak hrani kod obolelih od šećerne bolesti. Samleveni plodovi rogača dodaju se u razne čajeve protiv kašlja i za zaustavljanje proliva, ali i u preparate za mršavljenje. Ni jedan njegov oblik nije štetan, ali su zabeleženi retki slučajevi alergijskih reakcija na brašno kod beba.



SMOKVA (*Ficus carica*)

Na Mediteran su smokve došle iz Indije preko Turske, a spadaju među najstarije kultivisane voćke. Stablo smokve našlo se u Rajskom vrtu. Spominju se u Vavilonskim spisima, a Sumeri su još 2900 godina p.n.e. smokve koristili u lekovite svrhe. Smokva je bila omiljeno voće Kleopatre, a atletičarima na Olimpijadi su ih delili kao medalje. Plod smokve čini prema unutra savijen cvet, dok su zapravo pravi plod sitne semenke u unutrašnjosti.

Najbolji način uživanja u punoći okusa smokvi je jesti ih sveže. Kao predjelo mogu se poslužiti uz suhomesnate proizvode i sir. Mogu se služiti i nadevene slaninom, jakim sirevima ili celerom, a izvrsno se kombinuju sa orašastim plodovima poput oraha, pistača i badema. Smokve se mogu poširati u crvenom vinu,



među ili šećernom sirupu, karamelizovati ili peći na puteru. Smokve izvrsno dopunjuju i slana jela, posebno kao umak ili pešene kao prilog uz različita mesa. Izvrsne su u pitama, rolatima i slanim poslasticama, a od njih se također spravlja i veoma ukusna slatka zimnica - džemovi, kompoti i sl. koja također može biti jedan od sastojaka za pripremu različitih slatkih i slanih specijaliteta. Sušene se smokve mogu jesti same, ali se također mogu nadevati marcipanom, krem-sirom ili orašastim plodovima. Mogu se pripremati u kompotima, poširati u vinu, ili poslužiti s jogurtom. Sveže smokve ne mogu dugo da opstanu nakon branja, u frižiderima najviše do 7 dana. Zato se danas se na tržištu najčešće nalaze suve smokve. Zamrznute se mogu čuvati do 6 meseci, a suve i do godinu dana.



Još Plinije Stariji za smokve kaže: *"Smokve obnavljaju. Osnažuju mlade, a starima održavaju zdravlje i brišu bore da izgledaju mlade"*. Energetska vrednost 100 g svežih smokava iznosi 74 kalorije. Od minerala sveža smokva sadrži kalijum, kalcijum, magnezijum, fosfor, mangan, gvožđe, selen, bakar i cink, dok su, što se vitamina tiče, bogate vitaminima B kompleksa, naročito B6, vitaminima E, K i malo vitamina C. Bogate su biljnim vlaknima, fitosterolom i beta-karotenom. Energetska vrednost 100 g

suvih smokava iznosi 249 kalorija. Bogate su ugljenim hidratima. Suva smokva ima isti sastav kao i sveža, ali je bogatija dijetnim vlaknima čije se unošenje preporučuje svima, a značajan je i sadržaj luteina-zeaksantina.



Smokva se sa svojim nutritivnim sastavom i lekovitim svojstvima izdiže iznad mnogih vrsta voća. Sveža smokva sadrži visok procenat vode i prirodnih šećera, pa je korisna kod oporavka od iscrpljenosti i detoksikacije. Bolji je izvor dijetnih vlakana od većine voća, od kojih je većina topiva. Ovaj oblik vlakana pomaže u kontroli nivoa šećera u krvi i snižava nivo holesterola, vezujući ga u probavnom traktu. Naučne studije pokazuju da se konzumiranjem voća s topivim vlaknima smanjuje energetski unos, a zadržava ista sitost kao i konzumiranjem hrane s višom energetskom vrednošću. To znači da vlakna mogu znatno pomoći u snižavanju težine. Uz to, netopiva vlakna iz smokve povoljno djeluju na zdravlje debelog creva. Svježa smokva umirujuće deluje kod upale bronhijalnih puteva. Šećer u smokvama stimuliše rad mozga i pamćenje. U narodnoj medicini mlevene smokve koriste se za čišćenje kože lica, a pomažu i kod akni. I listovi smokve su jestivi i lekoviti. Pokazalo se da imaju antidijabetско djelovanje, snižavaju trigliceride u krvi, a pomažu i kod inhibicije rasta ćelija raka.



URME (*Phoenix dactylifera*)

Urma ili datula je biljka iz porodice palmi koja se uzgaja zbog plodova. Pretpostavlja se da je poreklom sa severa Afrike ili jugozapadne Azije. Uzgajanje urmi datira još iz perioda od pre oko 8000 godina u predelima Mrtvog mora i reke Jordan. Planirano odgajanje urmi je počelo u periodu pre 3000 godina u predelima današnjeg Iraka. U XVIII veku donete su u Novi Svet. Nakon toga počelo se sa gajenjem urmi u Kaliforniji i Meksiku. Urme su bile prisutne još na trpezama starih Egipćana i Mesopotamaca, 4000 godina p.n.e. Drvo je visine 15-25 metara. Rastu u ogromnim grozdovima, kojih može da bude do 200 na jednoj palmi. Lako se beru, čuvaju i transportuju. Najbolje su urme iz Medine, a arapski pisci u Medini i oko nje navode 100 različitih vrsta. Ova *"kraljica arapskih stabala"* ili *"hleb pustinje"* verovatno je uvezena sa severa, iz Mesopotamije, gde je palma bila glavni objekat koji je rano privukao čoveka u te krajeve.

Vrlo su važan deo života i istorije zemalja Arapskog zaliva. One su deo svakodnevne ishrane stanovnika, nalaze se na trpezi kako bogatih, tako i siromašnih. Zajedno sa mlekom, urma čini glavni sastojak dnevnog beduinskog jelovnika i, izuzev kamiljeg mesa, jedina je njihova tvrda hrana. Kiselo piće od urme izuzetno je traženo, a od istucanih koštica prave se kolačići koji su svakodnevna hrana kamila. Posedovati *"dve crne stvari"*, tj. vodu i urme, san je svakog Beduina. Prema legendi, Prorok Muhamed je naredio: *"Poštuj svoju tetku, palmu, koja je napravljena od iste zemlje kao i Adam"*. Jedu se u različitim stupnjevima zrelosti - jako crvene, svetlo žute i braon. Mogu da se osuše i u tom slučaju se čeka sledeća sezona da bi se konzumirale. Mogu biti i punjene orasima, lešnicima, marcipanom ili kandiranom korom pomorandže. Od njih se prave razne poslastice, kompoti, džemovi, voćne salate, sirupi, pasta koja se koristi za kolače... Naseckane urme su odličan dodatak žitaricama, pudinzima, slatkom hlebu, keksu, a od njih se može napraviti i slatki namaz. Urme, takođe, idu u pite, čokoladne bombone i med, ali i u pirinač i marokanski povrtno-mesni specijalitet. U mnogim arapskim zemljama urme se koriste za pripremu pilava i pirea. Od njih se prave i sirće i vino.

Urme u sebi ne sadrže veliku količinu vitamina i minerala ali se preporučuju u ishrani zbog velike količine dijetnih vlakana koje sadrže u sebi. Šećer u urmama prirodno je vezan upravo za topiva biljna vlakna, koja sprječavaju naglo iskorištavanje šećera iz njih, što sprječava hipoglikemiju. Naučnici su dokazali da ovo voće ima veliku hranljivu vrednost. **Jedna urma ima više od 20 kalorija.** Urme sadrže 80% ugljenih hidrata, zajedno sa proteinima, mineralima i vitaminima, imaju malo masnoće, nemaju holesterola i veoma su zdrave. Lako se vare i smanjuju osećaj gladi. Sadrže vitamine A i B6, folnu kiselinu, kalcijum, gvožđe, bakar i magnezijum. Ovo jedinstveno voće je bogat izvor antioksidanata, koji su vrlo važni za zaštitu od srčanih oboljenja, kancera i starenja. Urme su bogate i prirodnim šećerom. Kao i drugo voće, treba ih jesti na prazan stomak da bi se najbolje iskoristili hranljivi sastojci. Pogodne su za ishranu dece, ali i odraslih. Kao i drugo sveže voće, treba ih jesti na prazan stomak da bi se najbolje iskoristili hranljivi sastojci. Ne treba ih jesti u velikim količinama jer goje.



Urme jačaju telo, smanjuju holesterol u krvi, regulišu probavu, štite stomak od parazita i bakterija. Svakodnevno konzumiranje jedne urme jednako je dnevnoj dozi nekog multivitaminskog preparata. Urme keiraju jače i zdravije telo. Smanjuju holesterol u krvi, regulišu probavu, štite probavni trakt od parazita i bakterija. Kaša od urmi i meda se koristi za lečenje proliva i dizenterije kod dece i u tom slučaju se uzima tri puta dnevno. Ova kaša takođe ublažava bolove desni za vreme nicanja zuba i olakšava taj proces. Ovo jedinstveno voće je bogat izvor antioksidanata vrlo važnih za zaštitu od srčanih oboljenja, kancera i starenja. Sirup je koristan i starijim osobama, kao i za lečenje seksualnih smetnji kod oba pola. Poboljšava izdržljivost i čisti telo od otrova koji se vremenom nakupljaju u ćelijama. Takođe, uzimanje soka od urmi pomaže u kod bola u grlu, različitih vrsta groznice i prehlade. Od velike su pomoći za trudnicama neposredno pred porođaj jer stimulišu matericu regulisanjem i pospešivanjem kontrakcija. Nakon porođaja veoma su delotvorne za oporavak materice.