CONVIDA+

CHANGING EATING HABITS FOR HEALTHY AND SUSTAINABLE AGEING

Dobra prehrana – dobro življenje: nasveti in recepti za starejše

INŠTITUT ANTONA TRSTENJAKA
Acufade
ISRAA Istituto per Servizi di Ricovero e Assistenza agli Anziani
Ricordi di ieri, gesti di oggi.
Co-funded by the European Union

1 PROJEKT

CONVIDA+
CHANGING EATING HABITS FOR HEALTHY AND SUSTAINABLE AGEING

3 PARTNERJI

Acufade

ISRAA
Istituto per Servizi di Ricovero e Assistenza agli Anziani
Ricordi di ieri, gesti di oggi.

sofinanciranje EU

60.000
EUROS

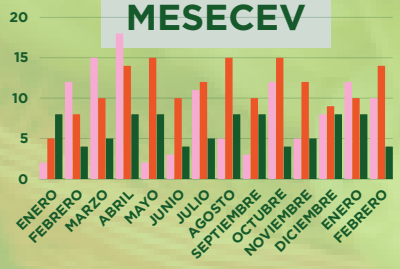
9 DELAVNIC

tečaj kuhanja, vaje v čuječnosti, razumevanje oznak na živilih, trajnostna prehrana

3 študijski obiski

10
STROKOVNJAKOV

14 MESECEV



9

tradicionalih receptov iz Italije, Slovenije in Kanarskih otokov

100

neposrednih uporabnikov

Dragi bralci,

Hrana je pomemben del našega življenja od otroštva do poznih let. Spomnimo se trenutkov ob hrani s prijatelji, družino in sodelavci. Veliko časa porabimo za prehranjevanje, še več pa za izbiranje, nakupovanje in pripravo obrokov. Toda ali res vemo, kako se pravilno prehranjevati, kaj je zdravo in kaj ni dobro za naše telo ter kako naše odločitve vplivajo na okolje? Prav o tem govori projekt Convida+.

V projektu smo obravnavali tri vidike prehranjevanja: zdravo, čuječno in trajnostno prehranjevanje. Pripravljena gradiva smo na delavnicah preizkusili s starejšimi v Italiji, Sloveniji in Španiji ter na podlagi njihovih odzivov skupaj oblikovali smernice za preprost koncept prehranjevanja, ki spodbuja dobro počutje in pozitiven odnos do hrane.

Na teh straneh boste našli nekaj nasvetov o prehrani in nenazadnje tudi našo strast do hrane. Skupaj s starejšimi iz sodelujočih držav smo izbrali nekaj tradicionalnih receptov. V tej knjižici z vami delimo kar smo se naučili, obenem pa se veselimo preizkušanja novih receptov. Upamo, da boste v njej našli navdih za popestritev svoje kuharske rutine in uživali v kulinaričnih dogodivščinah.

Alenka, Ana, Giada, Javier, Nicola, Primoz in Ylenia.

Prehrana in starejši:
trije koncepti projekta Convida+

KONCEPT 1:
PREHRANA ZA ZDRAVJE IN ZA PREPREČEVANJE ODVISNOSTI IN BOLEZNI

Staranje je naravni proces, ki vključuje spremembe v različnih sistemih človeškega telesa. Te spremembe lahko vodijo v poslabšanje kakovosti življenja in povečajo možnosti starejših ljudi za kronične in degenerativne bolezni. Eno najmočnejših orodij za preprečevanje bolezni pri starejši populaciji je zdrava prehrana, ki lahko prepreči do tretjino smrti na svetu in je bistvena za ohranjanje zdravja in dobrega počutja v vseh starostnih obdobjih.

KONCEPT 2:
UPORABA ČUJEČNOSTI ZA SPREMINJANJE PREHRANJEVALNIH NAVAD

Načini in kulture prehranjevanja se po svetu precej razlikujejo glede na ciljno populacijo. V zahodnih družbah se hrana vse bolj obravnava kot gorivo, ki ga je treba hitro zaužiti in se vrniti na delo. V sredozemskih deželah pa je pojmovanje hrane povezano z idejo uživanja in družabnosti. Tehnika čuječnosti nam pokaže, kako doživljati sedanji trenutek, se ga v polnosti zavedati in v njem uživati. Čuječnost je mogoče uporabiti tudi v prehrani, saj z njeno pomočjo lahko spremenimo prehranjevalne navade. Pri tem pripravljena živila pozorno opazujemo, okušamo in dejansko »uživamo v uživanju hrane«. S pomočjo čuječnosti prehranjevanje ne bo več samodejna navada ali rutina, temveč trenutek doživljanja in meditacije.

KONCEPT 3:
HRANA ZA BOLJ TRAJNOSTNO ŽIVLJENJE

Pot do trajnostne družbe ni mogoča brez spremembe načina prehranjevanja. Hrana je več kot to, kar jemo. Je ena od osnovnih sestavin naših družb in kultur, našega sveta. Dobra hrana nas ohranja zdrave in nam pomaga doseči naše potenciale. Toda način kako proizvajamo, prodajamo in uživamo hrano, škoduje našemu okolju. To se mora spremeniti na globalni in osebni ravni. Podnebju prijazna hrana je pretežno vegetarijanska, pridelana na trajnostni način, lokalno in sezonsko, čim manj predelana, čim manj pakirana in ki ne konča med odpadki. Zavedati se moramo, da lahko vsak od nas, seveda tudi starejši, z majhnimi koraki prispeva k bolj zdravemu okolju.

NAŠI RECEPTI

Starejši so uživali v delavnicah in se veliko naučili o že omenjenih konceptih. Prosili smo jih tudi, da nam zaupajo svoje kulinarične modrosti. Prispevali so recepte v skladu z načeli zdravja in trajnosti, pa tudi svoje najljubše recepte za jedi, ki jih imajo najraje.
Z veseljem vam predstavljamo zbirko devetih receptov iz Italije, Slovenije in Španije.

Ti recepti so pristno lokalni, a tudi dokaj preprosti in vas vabijo na gastronomsko pustolovščino.
Ne oklevajte - potopite se v okuse tradicije in dobrega počutja in poskusite te čudovite jedi doma!

PREDJEDI:

- kanarski lonec
- polnjena jajca
- jota

GLAVNE JEDI:

- polenovka s čebulo
- ragú (all Financiera)
- ajdova kaša z gobami

SLADICE:

- bananin mousse
- tiramisu
- pečena prosena kaša z jabolki

1. RECEPT: KANARSKI LONEC
(PUCHERO CANARIO)

SESTAVINE:

300 g surove čičerike
500 g svežih govejih reber
1 čebula
1 manjša buča (hokaido ali podobne vrste)
1 koruza (sveža in ne iz pločevinke)
4 stroki česna
500 g bučk
500 g sladkega krompirja
500 g krompirja
pol glave zelja
2 korenčka
500 g fižola
sol po želji
žafran
4 žlice ekstra deviškega oljčnega olja
4 stroki česna

NAVODILA:

V večji lonec dajte 2 litra vode z mesom (sveža goveja rebra) in ga postavite na močan ogenj. Ko zavre, dodajte čičerko, čebulo (prerezano na pol), 4 stroke česna in oljčno olje.

Po približno pol ure, ko so sestavine kuhane, dodajte korenje, koruzo, pol glave zelja, fižol, na pol prerezane bučke, bučo z olupkom (razdeljeno na 4 kose) ter malo soli in žafrana. Na srednjem ognju kuhajte 10 min.

Ko so te sestavine kuhane, dodamo sladki krompir in krompir (narezana na večje kose) ter kuhamo še 40 min. Pustimo počivati približno 15 minut.

Pred jedjo je priporočljivo dodati malo deviškega oljčnega olja in vinskega kisa.

2. RECEPT: POLENOVKA S ČEBULO (BACALAO ENCEBOLLADO)

SESTAVINE:

1.5 kg razsoljene polenovke (na vetru posušena riba trska)
3 čebule
4 stroki česna
1 rdeča paprika
1 zelena paprika
400 g na koščke narezanih paradižnikov
kozarec belega vina
ščepec origana
1 dcl olivnega olja

NAVODILA:

Polenovko v večjem loncu kuhajte 15 min v vreli vodi, odstavite.
Čebulo sesekljate, rdečo in zeleno papriko narežete na trakove, česen sesekljate na drobno. To zelenjavo prepražite v ponvi, dodajte na košč narezan paradižnik in belo vino. Na srednji temperaturi kuhajte 10 min dokler čebula dobro ne karamelizira.
Nato trsko dobro odcedite in jo dodajte v ponev k prepraženim sestavinam. srednji temperaturi kuhajte še 4 minute. Ponudite z dušenim krompirjem.
Dober tek!

3. RECEPT: BANANIN MOUSSE

SESTAVINE:

4 zrele banane
400 ml ohlajene smetane za stepanje
sok pol limone
1 žlica masla

NAVODILA:

1. Banane olupimo in jih pretlačimo skupaj z maslom. Nekaj rezin prihranimo za okrasitev.
2. Dodamo sok polovice limone, da banane ohranijo barvo (ne oksidirajo).
3. Smetano stepamo, dokler ne postane kremasta. Skrivnost popolno stepene smetane je, da mora biti zelo hladna. Zato lahko skledo, v kateri jo bomo stepali, prej postavimo v zamrzovalnik, da dosežemo optimalen rezultat.
4. Smetano zmešamo s pretlačenimi bananami. Stepamo počasi, da dobimo popolno kremo - mousse z voljno teksturo.
5. Mešanico damo v majhne kozarce in okrasimo z rezinami banan. Lahko pustimo v hladilniku za 2-3 ure, da se ohladi.

4. RECEPT: POLNJENA JAJCA

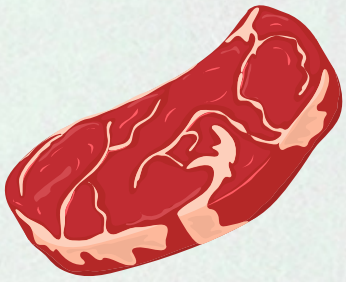
SESTAVINE:

6 trdo kuhanih jajc
kapre
pločevinka tune
sardele
majoneza (po okusu)

NAVODILA:

Trdo kuhana jajca prerežite na pol. Odstranite rumenjak, ga dajte v skledo in ga z vilicami zdrobite. Tuno, sardele in kapre sesekljajte in jih združite z rumenjakom. Lahko dodamo tudi majonezo. Iz zmesi oblikujemo majhne kroglice in jih položimo na polovice beljakov.
Namig: jajca lahko postrežete na krožniku s solato ali radičem.

5. RECEPT: RAGU (RAGÚ ALLA FINANCIERA)



SESTAVINE

korenje
zelena
čebula in česen
peteršilj in rožmarin
sol
čili
2 klinčka in malo cimeta
meso: mešanica mletega govejega, svinjskega in telečjega mesa. Dodamo lahko tudi klobase in svinjsko mast
paradižnikova omaka
ekstra deviško oljčno olje

NAVODILA:

Na drobno sesekljajte korenček, zeleno, čebulo in česen. V večji ponvi jih popražite na oljčnem olju. Ko zelenjava porumeni, lahko dodamo mleto meso in pustimo, da se nekaj časa kuha. Po 10 minutah dodamo paradižnikovo omako in vse začimbe (cimet, klinčki, čili, sol). Dodajte vodo in pustite, da se ragù kuha vsaj 3 ure.

Namig: dlje ko se ragu kuha, bolj je okusen! Postrežete ga s tagliatellami ali z domačimi testeninami.

6. RECEPT: TIRAMISU

SESTAVINE:

1 paket piškotov savoiardi
500 gr sira mascarpone
3 jajca
sladkor
kava
nesladkan kakav

NAVODILA:

Ločite rumenjak od beljaka in ju dajte v dve različni posodi. Belj
stepamo, dokler se ne strdi. Pripravimo kavo in jo pustimo nekaj min
da se ohladi.
Medtem zmešamo mascarpone, rumenjake in sladkor (količino po las
presoji, okusu). Dodajte beljak in poskrbite, da ga nežno premešate
spodaj navzgor.
Piškote savoiardi namočimo v kavo in pripravimo prvo plast. Prekrije
jo s kremo mascarpone in nadaljujemo s plastmi, dokler se ne končo
Zadnjo plast potresemo s kakavom.
Namig: Tiramisù je boljši, če ga pripravimo dan prej!
Dober tek!

7. RECEPT: JOTA

SESTAVINE:

Za velik (6-litrski) lonec juhe brez mesa bomo potrebovali:

- 1-2 čebuli
- 3-4 stroke česna
- 2 žlici olivnega olja
- sol (po okusu)
- 3-4 krompirje (srednje velike, če so večji, lahko tudi 2)
- 500 g rjavega fižola (lahko pločevinka)
- 1,5 kg kisle repe (ali zelja)
- 1 čajna žlička brinovih jagod
- 2-3 lovorjevi listi
- 1 čajna žlička peteršilja (po želji)
- 1 čajna žlička paprike (po želji)
- kranjska klobasa (po želji)

NAVODILA:

Čeprav pripravljamo enolončnico, bomo za pripravo potrebovali vsaj dva lonca: enega za repo, enega za krompir in tretjega, če se boste izbrali za suhi fižol namesto konzerviranega.

Narežemo čebulo in česen, ju premešamo na oljčnem olju, nato dodamo olupljen krompir, narezan na koščke, malo soli in zalijemo z vodo. Krompir skuhamo do mehkega, nato ga malo pretlačimo (vode ne izlijemo), nato pa ga dodamo repi, ki smo jo kuhali ločeno. Nato dodamo kislo repo (ne da bi jo oprali) in jo zalijemo z vodo. Dodamo lovorov list in brinove jagode, počakamo, da vse skupaj zavre, nato pa [illegible] približno eno uro. Nato dodamo krompir. Ko je krompir v loncu, dodamo vse pr[illegible]vine, vključno s fižolom. Priporočljivo je, da fižol iz pločevinke prej [illegible] premešamo in kuhamo še 10 minut.

8. RECEPT: AJDOVA KAŠA Z GOBAMI

SESTAVINE:

Sestavine za 4 osebe:

200 g ajdove kaše

500 g svežih jurčkov

1 srednje velika čebula

5 žlic sveže smetane (ali smetane za kuhanje)

3 stroki česna

50 g masla

0,5 desertne žlice soli

0,25 desertne žličke črnega popra

nekaj peteršilja in timijana

NAVODILA:

Ajdovo kašo v loncu kuhajte 20 minut v osoljeni vodi na zmernem ognju. Ko nabrekne, jo odcedimo. Peteršilj in timijan operemo in nasekljamo. Gobe očistite, operite in osušite s papirnatimi brisačami. Narežite jih na 5 mm debele liste. Čebulo in česen olupite in sesekljajte.

segrejte veliko ponev in stopite maslo, nato v ponev dodajte čebulo, jo začinite s soljo in pražite, dokler se ne zmehča. Dodajte gobe in jih pražite, dokler ne porumenijo, nato pa dodajte česen in timijan. Vse skupaj premešamo, da gobe spustijo sok. Dodamo sladko smetano, premešamo in dodamo ajdovo kašo. Začinite s soljo in poprom. Ponovno premešajte in kuhajte 5 minut. Pretresite na krožnike, potresite s peteršiljem. Dober tek!

9. RECEPT: PEČENA PROSENA KAŠA Z JABOLKI

SESTAVINE

2 dcl prosene kaše
4 dcl mleka
1 ščepec soli
3 jabolka
3 jajca
1 čajna žlička medu
1 čajna žlička masla
cimet in naribana limonina lupina

NAVODILA:

Mleko zavrite in ga posolite. Vanj vmešajte proso in ga kuhajte 15-20 minut. Med kuhanjem kašo večkrat premešajte. Ko je kuhana, jo ohladite.

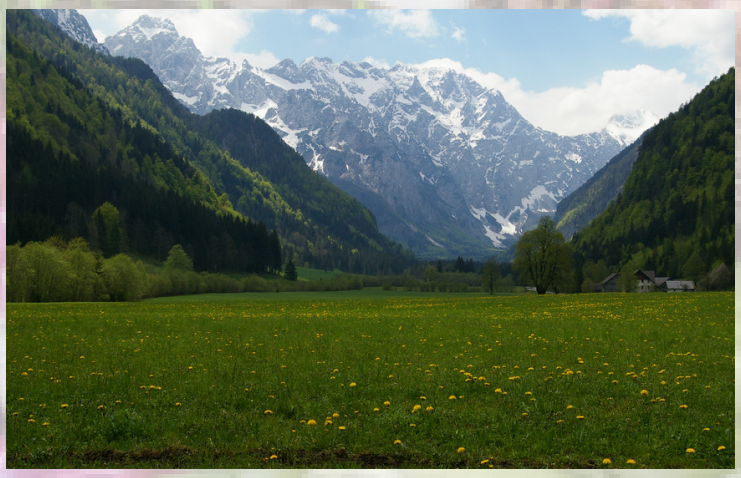
Medtem olupite in naribajte jabolka ter jih zmešajte s cimetom in limonino lupino.

Rumenjake in beljake ločite v dve skledi. Rumenjake stepite z medom in zmehčanim maslom, beljake pa stepite do trdega.

V ohlajeno kašo dodajte stepene rumenjake, nato pa še jabolka. Na koncu rahlo vmešamo beljake.

Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo
in medgeneracijsko sožitje
Ljubljana - Slovenija

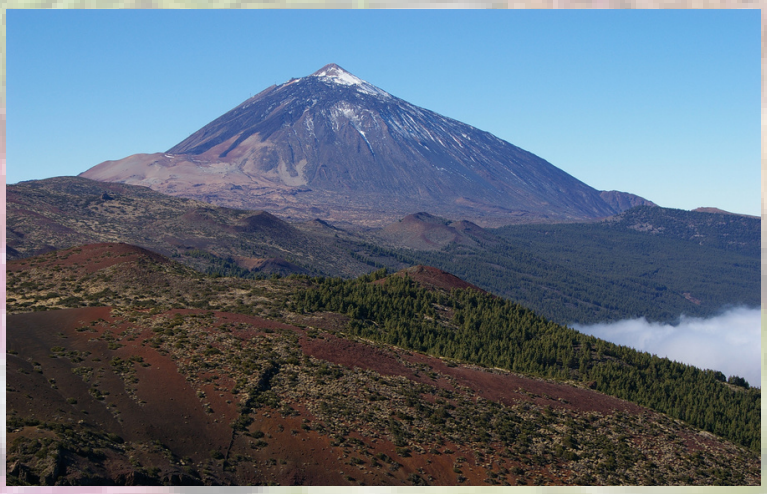
Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje (IAT) je slovenska nevladna raziskovalna in izvajalska organizacija, ki temelji na dobro razviti mreži po vsej Sloveniji. Poudarek je na izvajanju socialnih programov za kakovostno staranje, podpori neformalnim oskrbovalcem in na dobrih odnosih za vse generacije. IAT ponuja strokovno znanje in izkušnje pri raziskavah, pilotnem testiranju, izvajanju projektov itd. IAT koordinira program SZO Starosti prijazne skupnosti v Sloveniji in sodeluje v več mednarodnih projektih in povezavah.



ACUFADE
Tenerife, Španija

Acufade

ACUFADE je nevladna organizacija s Tenerifov - Kanarskih otokov (Španija) - z dolgoletnimi izkušnjami na področju oskrbe starejših in aktivnega staranja. Njeno poslanstvo in cilj sta zagotavljanje oskrbe in dobrega počutja starejših ter njihovih družinskih oskrbovalcev. ACUFADE je priznan ne le kot ponudnik storitev, temveč tudi in predvsem kot spodbujevalec različnih socialnih in skupnostnih aktivnosti, osnovanih na solidarnosti. Organizacija izvaja tudi več dejavnosti, projektov in dogodkov, predvsem na regionalni, pa tudi na mednarodni ravni.



ISRAA
Treviso, Italija

ISRAA
Istituto per Servizi di Ricovero e Assistenza agli Anziani
Ricordi di ieri, gesti di oggi.

ISRAA je italijanski javni ponudnik oskrbe starejših s sedežem v Trevisu na severu Italije. Njihov cilj je zagotavljati najvišjo kakovost oskrbe in kakovost življenja starejšim, ki živijo v domovih za ostarele in v oskrbovanih stanovanjih, pa tudi na svojih domovih.
ISRAA nudi tudi storitve vsakodnevne oskrbe in podporo svojcem starejših odraslih z demenco in Alzeihemerjevo boleznijo. Organizacija je zelo dejavna na mednarodni ravni in izvaja več evropskih projektov ter sodeluje z več mrežami.

Co-funded by the European Union