

PROJEKT "ĐIR PO PULI"
PROGETTO "UN GIRO PER POLA"

*Priručnik o važnosti soli i njenoj umjerenoj
konzumaciji/opuscolo sull'importanza del
sale e un suo consumo moderato*



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



Izdavač/Editore: Nastavni zavod za javno zdravstvo Istarske županije

Istituto formativo di sanità pubblica della Regione Istriana

52100 Pula, Nazorova 23, p.p. 192

Telefon/Telefono: +385 52 529 000, E-mail zzjiz@zzjiz.hr

FB: Savjetovalište za prehranu NZZJIZŽ

Autori/Autori

Olga Dabović Rac, dr. med. spec. epidemiolog, Alan Čače, mag. ing. techn. aliment., Branko Marković, mag. ing. techn. aliment., Jovanka Katić, dipl. ing. preh. teh., Mirjana Družetić, dipl. ing. preh. teh., Chef David Skoko

Urednik/Redattore: Alan Čače, mag. ing. techn. aliment.

Prijevod/Traduzione: Iva Juričić

Realizacija/Stampa: MPS d.o.o.

GRAD PULA - POLA +385 52 371 934, E-mail: elizabetha.jukic@pula.hr

Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost grada Pule/I contenuti di questa pubblicazione sono di esclusiva responsabilità della città di Pola

Sufinancirala Europska unija – Projekt „Dir po Pul” u suradnji s Gradom Pula /
Cofinanziato dall'Unione europea – Progetto „Un giro per Pola“ in collaborazione con la
Città di Pola

Za više informacija o EU fondovima posjetite/Per ulteriori informazioni sui fondi dell'UE, visitare il sito: www.strukturnifondovi.hr

Naklada: 200 komada (dvojezično hrvatski/talijanski)

Tiratura: 200 copie (bilingue croato - italiano)

Godina izdanja/Anno di pubblicazione: 2022

Zahvala

Zahvaljujemo svima koji su sudjelovali i pomagali u izradi ove brošure.

Posebno bi zahvalili onima koji su nas motivirali i omogućili njenu realizaciju:

ravnatelju NZZJŽIŽ, Aleksandar Stojanović, dr. med. i njegovoj zamjenici Danijela Lazarić-Zec, dr.med.

Zahvalili bi i sudionicima i predavačima webinaru, otkuda su proizašle poneke ideje za pisanje ove brošure, MasterChefu radionica, Davidu Skoko na kvalitetnom sadržaju, dobrom druženju i izvrsnim receptima te polaznicama radionica za kuhinjsko osoblje koje su pripomogle u pripremi tih recepata

Ringraziamento

Ringraziamo tutti coloro che hanno partecipato e contribuito alla creazione di questo opuscolo.

Ringraziamo in particolare coloro che ci hanno motivato e ne hanno permesso la realizzazione:

Il direttore dell'Istituto formativo di sanità pubblica della Regione Istriana Aleksandar Stojanović, dr. med., e la sua vice Danijela Lazarić-Zec, dr. med.

Vorremmo anche ringraziare i partecipanti e i relatori del webinar da cui abbiamo preso spunto per alcune idee per questo opuscolo, il workshop MasterChef David Skoko per i contenuti di qualità, la buona compagnia e le sue ricette deliziose, nonché le partecipanti al webinar per il personale di cucina che ci hanno aiutato a preparare queste ricette.

Što je kuhinjska sol?

Kuhinjska sol je mineral koji se upotrebljava za poboljšanje okusa jela i konzerviranje namirnica, spoj je natrija i klora (NaCl). Uloga natrija je u održavanju krvnog tlaka, održavanju ravnoteže tjelesnih tekućina i acidobazne ravnoteže, u stvaranju i prijenosu električnih impulsa u živcima i mišićima te sudjeluje i u apsorpciji hranjivih tvari u tankom crijevu te osigurava normalno funkcioniranje stanica.

Zašto je prekomjeran unos soli štetan?

Prekomjeran unos natrija može uzrokovati zadržavanje tekućine u tijelu, 70 mililitara vode na 1 gram natrija, povisujući cirkulirajući volumen tekućine u tijelu, odnosno krvni tlak. Visoki krvni tlak ili hipertenzija, odgovorna je za nastanak brojnih bolesti kardio-vaskularnog sustava (inzult, infarkt), koje su danas vodeći uzroci smrti u svijetu. Otprilike 62 posto cerebrovaskularnih bolesti i 42 posto ishemijskih srčanih bolesti u svijetu nastaje kao posljedica povišenog krvnog tlaka. Osobe koje uzimaju određenu terapiju za hipertenziju, smanjenjem unosa soli mogu smanjiti potrebnu dozu lijeka u regulaciji krvnog tlaka. Smanjenje unosa soli za 4,4 grama dnevno povezano je prema jednom istraživanju s prosječnim smanjenjem sistoličkog krvnog tlaka za 4,2 mmHg, a dijastoličkog krvnog tlaka za 2,1 mmHg. Kod osoba s arterijskom hipertenzijom smanjenje je bilo veće, sistoličkog krvnog tlaka za 5,4 mmHg, a dijastoličkog za 2,8 mmHg. Taj je učinak još izraženiji kod starijih osoba koje boluju od šećerne bolesti, metaboličkog sindroma te kronične bubrežne bolesti.

A decorative graphic on the left side of the page shows a microscopic view of salt crystals. The crystals are irregular, faceted, and translucent, with various shades of light blue, green, and yellow. They are arranged in a dense, overlapping pattern, creating a textured, crystalline appearance.

Cos'è il sale da cucina?

Il sale è un minerale usato per esaltare il gusto e per la conservazione dei cibi, costituito da cloruro di sodio (NaCl). Il sodio regola la pressione arteriosa, mantiene l'equilibrio dei liquidi e quel di acido-base. Svolge anche un ruolo importante nella generazione e trasmissione di impulsi elettrici nelle cellule nervose e muscolari, favorisce l'assorbimento dei nutrienti nell'intestino tenue e contribuisce alla normale funzione cellulare.

Perché l'eccessivo consumo di sale è dannoso?

Un eccessivo apporto di sodio può favorire la ritenzione idrica, 70ml di acqua per 1g di sodio, aumentando così il volume dei liquidi circolanti nel corpo, cioè la pressione sanguigna. La pressione arteriosa alta o ipertensione è responsabile dello sviluppo di malattie cardiovascolari (ictus, infarto), che sono oggi le principali cause di mortalità nel mondo. Circa il 62% delle malattie cerebrovascolari e il 42% delle cardiopatie ischemiche nel mondo sono causate dall'ipertensione. Le persone che assumono determinati farmaci per l'ipertensione possono ridurre la dose del farmaco per il controllo della pressione arteriosa a seguito di riduzione del sale nella dieta. Una riduzione dell'assunzione di sale di 4,4 g al giorno è stata associata, secondo uno studio, ad una riduzione media della pressione sanguigna sistolica di 4,2 mmHg e della pressione sanguigna diastolica di 2,1 mmHg. Nei soggetti con ipertensione arteriosa, la riduzione è stata addirittura maggiore: la pressione sistolica di 5,4 mmHg e quella diastolica di 2,8 mmHg. Questo effetto è ancora più pronunciato negli anziani che soffrono di diabete, sindrome metabolica o malattia renale cronica.

Bolesti koje se mogu umanjiti/spriječiti smanjenjem unosa soli

Bolesti kardio-vaskularnog sustava - kroz vrijeme, sol može utjecati na povišenje tlaka, pogotovo kod osjetljivijih osoba. Tijelo ne podnosi dobro povišeni krvni tlak, koji s vremenom može doprinijeti brojnim zdravstvenim problemima.

Bolesti bubrega - bubrežni kamenci mogu nastati kada urin postane prezasićen. Sol utječe na zadržavanje vode, veće opterećenje bubrega i izlučivanje kalcija, koji je često u sastavu bubrežnog kamenca.

Rak - velika količina soli može ukloniti dio zaštitnog mukoznog sloja želuca i time ga učinit podložnim infekcijama, gastritisu i drugim komplikacijama.

Dijabetes – istraživanja su pokazala korelaciju većeg unosa soli i povišenog inzulina i rezistencije na inzulin što bi moglo utjecati na razvoj dijabetesa u odraslih osoba kao autoimuna reakcija.

Pretilost - kao i pothranjenost može negativno utjecati na zdravlje. Sol može utjecati na osjećaj gladi i time potaknuti veću konzumaciju hrane, slatkog tj. veći kalorijski unos hrane, ali i zadržavanje tekućine u tijelu.

Osteoporoza - prevelike količine natrija u organizmu mogu dovesti do povećanog izlučivanja kalcija, prisutnog u kostima.

Astma - sol doprinosi pogoršanju simptoma zbog svojstva zadržavanja tekućine i inflamacije tkiva.

Malattie che possono essere ridotte/prevenute riducendo il sale nella dieta.

malattie del sistema cardiovascolare - con l'andare del tempo il sale può aumentare la pressione sanguigna, specialmente nei soggetti più sensibili. Il corpo non tollera bene la pressione alta che con il tempo può portare a una serie di problemi di salute.

Malattia renale - I calcoli renali si formano perché le urine diventano eccessivamente saturate. Il sale può portare al sovraccarico renale, aumenta la ritenzione idrica e l'escrezione urinaria di calcio, uno dei componenti più frequenti dei calcoli.

Cancro - una grande quantità di sale può danneggiare la mucosa dello stomaco e quindi renderlo più suscettibile alle infezioni, gastrite e altre complicanze.

Diabete - gli studi hanno mostrato una correlazione tra una maggiore assunzione di sale e insulina alta e l'insulino-resistenza, il che potrebbe influenzare lo sviluppo del diabete in adulti causato da una reazione autoimmune.

L'obesità - e anche la malnutrizione, influisce negativamente sulla salute. Il sale aumenta la sensazione di fame e quindi porta ad un maggior consumo di cibo, dolci, cioè ad un apporto calorico più elevato, e favorisce la ritenzione idrica.

Osteoporosi - quantità eccessiva di sodio può aumentare l'escrezione di calcio depositato nelle ossa.

Asma - il sale contribuisce al peggioramento dei sintomi dovuti alla ritenzione idrica e all'infiammazione del tessuto polmonare.

Prethodni strateški plan za smanjenje prekomjernog unosa kuhinjske soli u Republici Hrvatskoj 2014-2019

- 1. Smanjenje unosa soli u hrani za 16% kroz četiri godine.**
- 2. Podizanje svijesti potrošača o štetnosti prekomjernog unosa soli na zdravlje trajnom edukacijom** opće populacije.
- 3. Definiranje prioriternih grupa hrane:** kruh i peciva, mesne prerađevine, sirevi i gotovi obroci.
- 4. Analiza** provođenja strategije procjenom unosa soli **određivanjem natrija** u 24-satnoj mokraći.
- 5. Razvoj novih receptura hrane** u suradnji s prehrambenom industrijom i ugostiteljstvom.
- 6. Nadzor nad unosom soli,** udjelu u prehrambenim namirnicama, svjesnosti o važnosti provođenja ovih mjera te **stavovima potrošača.**
- 7. Jasno opredjeljenje znanosti, struke** i nadležnih institucija za provođenje nacionalne strategije s ciljem postepenog smanjenja unosa kuhinjske soli.

Preporuke o unosu soli i jodiranju soli se mijenjaju s novim spoznajama te nove regulacije i smanjenje maksimalne količine soli u proizvodima će krenuti u 2022. godini.

Piano strategico preliminare per ridurre il consumo eccessivo di sale nella Repubblica di Croazia 2014–2019

- 1. Riduzione del consumo** di sale del 16% per un periodo di 4 anni.
- 2. Crescita della consapevolezza dei consumatori circa gli effetti nocivi dell'eccessivo consumo** di sale sulla salute attraverso **l'educazione continua** della popolazione.
- 3. Definizione dei gruppi alimentari primari:** pane e prodotti da forno, salumi, formaggi e piatti pronti.
- 4. Analisi** di attuazione della strategia misurando l'apporto di sale attraverso la determinazione del **sodio nelle urine** delle 24 ore.
- 5. Creazione di nuove ricette** dei prodotti alimentari in collaborazione con l'industria alimentare e l'industria della ristorazione.
- 6. Sorveglianza del consumo di sale**, del suo contenuto negli alimenti, della consapevolezza circa l'importanza di attuazione di queste misure e degli **atteggiamenti dei consumatori**.
- 7. Un chiaro impegno degli studiosi e dei professionisti del settore** nonché delle istituzioni competenti per l'attuazione della strategia nazionale con l'obiettivo di una graduale riduzione dell'assunzione di sale da cucina.

Alla luce delle nuove conoscenze scientifiche, si aggiornano le raccomandazioni sull'assunzione di sale e sull'iodizzazione del sale, per cui il 2022 vedrà l'applicazione delle nuove norme relative alla quantità massima di sale nei prodotti.

Gdje se nalazi sol u hrani

Veći dio soli koji unosimo u organizam skriven je u gotovoj ili polugotovoj hrani. Prije kupnje pažljivo pročitajte deklaraciju na proizvodima!

80% soli koju dnevno konzumiramo odnosi se na skrivenu sol iz raznih namirnica!

Koju hranu s visokim sadržajem soli treba izbjegavati:

1. razne pekarske proizvode kao što su kruh, peciva te neke žitne pahuljice koje sadrže više soli (kukuruzne pahuljice), lisnato tijesto,
2. suhomesnate proizvode: salame, kobasice, hrenovke, paštete i druge slične proizvode,
3. neke mliječne proizvode kao tvrde sireve, sirne namaze,
4. "brzu" hranu kao što su pizza, hamburgeri ili prženi krumpirići,
5. konzervirano voće i povrće,
6. procesuiranu smrznutu hranu,
7. razne grickalice kao što su čips, štapići, kikiriki, pistaciji, kokice,
8. industrijske gotove proizvode poput umaka, senfova, majoneze, juhe iz vrećice,
9. pazite na konzumaciju mineralne vode koja sadrži natrij.

Dove si nasconde il sale negli alimenti?

La maggior parte del sale che assumiamo nel corpo è nascosto nei prodotti alimentari già pronti o semilavorati. Controlla attentamente le etichette dei prodotti alimentari prima di acquistarli!

L'80% del sale che assumiamo quotidianamente è il cosiddetto sale nascosto contenuto nei prodotti alimentari!

Gli alimenti ricchi di sale da evitare:

- 1. Diversi prodotti da forno come pane, pasticcini e alcuni tipi di cereali che contengono più sale (cornflakes), pasta sfoglia;*
- 2. Insaccati: salami, salsicce, wurstel, paté e altri prodotti simili;*
- 3. Alcuni prodotti lattiero-caseari come formaggi a pasta dura, formaggi spalmabili;*
- 4. Fast food, p. es. pizza, hamburger e patatine fritte;*
- 5. Frutta e verdura in scatola;*
- 6. Surgelati lavorati;*
- 7. Vari snack come patatine, salatini, arachidi, pistacchi, popcorn;*
- 8. Alimenti trasformati come salse, senape, maionese, minestre in busta;*
- 9. Fare attenzione al consumo dell'acqua minerale sodica.*

Preporuke Svjetske zdravstvene organizacije (WHO)

Dnevni unos soli za zdravu odraslu osobu iznosi manje od 5 grama soli ili manje od 2 grama natrija i najmanje 3,51 gram kalija! Nije bitna samo količina natrija koju unesemo već i omjer s kalijem.

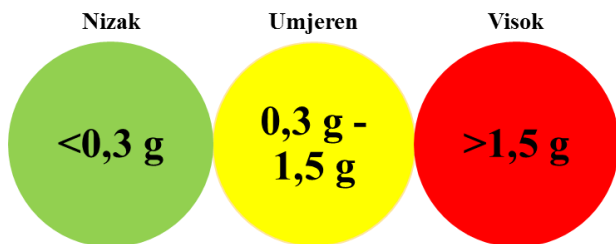
Za održavanja poželjne razine soli, korisno bi bilo konzumiranje namirnica bogatih kalijem, kao što su: rajčice, grah, grašak, peršin, kupus, špinat, orasi, banane, datulje, papaja ili sok od naranče.

Cilj je svakako smanjiti rizik obolijevanja od srčanih bolesti i moždanog udara. Poseban oprez kod bolesnika sa srčanim zatajenjem i oboljelima od dijabetesa ovisnog o inzulinu. U Hrvatskoj žene prosječno dnevno konzumiraju oko **11 grama** soli, a muškarci nešto više od **13 grama!**

Obratite pažnju na dnevni unos natrija! Razlika u sadržaju natrija je velika između industrijski neprerađenih namirnica (**10 do 15%**) i iz industrijski prerađenih namirnica (**70 do 75%**)!

Jedna **čajna žličica** soli = oko **5 grama soli** = maksimalni dopušteni dnevni unos! **Preporuka:**

Udio soli na 100 g proizvoda



Raccomandazioni del World Health Organization (WHO)

Nella dieta di un adulto sano si raccomanda un'apporto giornaliero di sale inferiore a 5 grammi di sale, corrispondenti a meno di 2 g di sodio, e almeno 3,51 g di potassio! Non è solo la quantità di sodio che assumiamo che conta, ma anche il suo rapporto con il potassio.

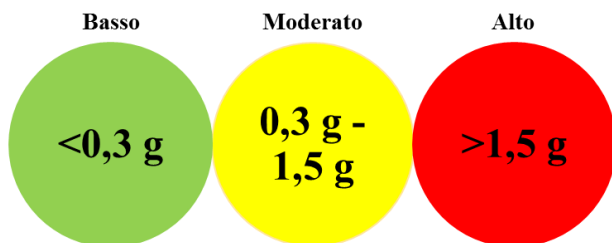
Per soddisfare il fabbisogno giornaliero di sale, si consiglia il consumo di alimenti ricchi di calcio p. es. pomodori, fagioli, piselli, prezzemolo, cavolo, spinaci, noci, banane, datteri, papaya o succo d'arancia.

L'obiettivo è certamente quello di ridurre il rischio di malattie cardiache e ictus. Bisogna prestare particolare attenzione ai pazienti con insufficienza cardiaca e diabete insulino-dipendente.

*In Croazia le donne consumano in media circa **11 grammi** di sale al giorno e gli uomini poco più di **13 grammi!***

*Fai attenzione al consumo giornaliero di sodio! C'è una grande differenza tra la quantità di sodio contenuto nei prodotti non trasformati (**dal 10 al 15%**) e nei prodotti trasformati (**dal 70 al 75%**)! Un **cucchiaino di sale** = circa **5 grammi** di sale = consumo giornaliero massimo raccomandato! **Raccomandazione:***

Contenuto di sale per 100 g di prodotto



11 receptata sa smanjenim udjelom kuhinjske soli

Jedan od načina preventivnog djelovanja na niz bolesti koje izaziva pretjerana konzumacije kuhinjske soli je smanjenje udjela kuhinjske soli kod pripreme obroka. S usvajanjem zdravih navika bitno je početi od najranije dobi pa su u sklopu projekta „Dir po Puli“ u pokaznoj kuhinji Nastavnog zavoda za javno zdravstvo održane radionice za kuhinjsko osoblje osnovnih škola i vrtića kojima je cilj bio pokazati kako pripremiti ukusne obroke sa smanjenim udjelom kuhinjske soli. Jedanaest obroka sa smanjenim udjelom kuhinjske soli pripremio je chef David Skoko koji je i osmislio sve recepte. Količine namirnica u receptima dostatne su za desetero djece. Mi smo uživali u pripremi i kušanju jela. Isprobajte ih i vi!

11 ricette a basso contenuto di sale

Uno dei modi per prevenire una serie di malattie causate da un consumo eccessivo di sale da cucina è ridurre il sale nella preparazione dei pasti. Fin dalla tenera età è importante adottare sane abitudini alimentari. Per questo si sono tenuti nella cucina dimostrativa dell'Istituto Formativo di Sanità Pubblica, nell'ambito del progetto "In giro per Pola", diversi workshop per il personale di cucina delle scuole primarie e delle scuole dell'infanzia volti alla preparazione di deliziosi pasti a basso contenuto di sale. Undici piatti a basso contenuto di sale sono stati creati e cucinati dallo chef David Skoko. Gli ingredienti indicati nelle ricette sono adatti per dieci bambini. Noi ci siamo divertiti un mondo a preparare e gustare i piatti. Provali anche tu!

Integralna tjestenina s brokulom i slanim incunima/ Pasta integrale con broccoli e acciughe salate

Bokulu blanširajte te ohladite. Nasjeckajte slane incune te ih pomiješajte s krušnim mrvicama. Narezanu brokulu sotirajte na maslacu s incunima i mrvicama dok mrvice ne zarumene. Blago popaprite. Dodajte kuhanu tjesteninu i podlijte s malo vode u kojoj se kuhala. Čim se umak zgusne servirajte tjesteninu s pripremljenom brokulom.

Sbollentare i broccoli e lasciarli raffreddare. Tritare le acciughe salate e unirle al pangrattato. Soffriggere i broccoli tagliati in piccoli pezzi nel burro insieme alle acciughe e pangrattato fino a quando il pangrattato non sarà dorato. Pepare leggermente. Aggiungere la pasta cotta e mantecare con un po' d'acqua di cottura. Appena il sugo si sarà addensato, servire la pasta con broccoli.

Sastojci za 10 osoba

600 g brokula/broccoli; 50 g slanah incuna/acciughe salate

150 g krušnih mrvica/pangrattato; 50 g maslac/burro

700 g tjestenina/pasta; 1 g papra/pepe



Juha od poriluka i krumpira/ Zuppa di porro e patate

Krumpir ogulite i narežite na kockice, poriluk razrežite po duljini i narežite na trakice. Poriluk dinstajte na malo maslinovog ulja 15-ak minuta da uvene. Dodajte narezani češnjak i još minutu dinstajte. Ubacite krumpir i sve prelijte vodom. Dodajte malo papra, muškatnog oraščića, dimljene paprike, poklopite i pustite da kuha dok krumpir ne omekša. Sve dobro izradite stolnim blenderom. Dvije pune žlice vrhnja stavite u zdjelicu, dodajte u vrhnje nekoliko žlica vruće juhe da se temperira. Ubacite vrhnje u juhu i sve promiješajte. Dodajte malo limunovog soka. Servirajte na tanjure uz dodatak papra i nekoliko kapi maslinovog ulja.

Pelare le patate e tagliarle a cubetti, tagliare i porri nel senso della lunghezza e poi tagliarli a julienne. Far appassire i porri in poco olio d'oliva per circa 15 minuti. Aggiungere l'aglio tritato e cuocere a fuoco lento per un altro minuto. Aggiungere le patate e coprire con acqua. Aggiungere un po' di pepe, noce moscata e paprika affumicata, coprire e lasciar sobbollire finché le patate non saranno morbide. Frullare tutto bene con un frullatore. Mettere due cucchiaini colmi di panna in una ciotola, aggiungere qualche cucchiaino di brodo caldo per stemperare. Aggiungere la panna alla zuppa e mescolare il tutto. Aggiungere un po' di succo di limone. Servire nei piatti con aggiunta di pepe e qualche goccia di olio d'oliva

- 4-5 krumpira srednje veličine/patate di media grandezza
- 3 velika poriluka/porri grandi
- 4 češnja češnjaka/spicchi d'aglio
- maslinovo ulje/olio d'oliva
- muškati oraščić/noce moscata
- 1 žličica soli/cucchiaino di sale
- ½ žličice šarenog papra/cucchiaino di pepe colorato
- 2 žlice kiselog vrhnja/cucchiai di panna acida
- malo limunovog soka/un po succo di limone
- 1 dcl maslinovog ulja/olio d'oliva
- 1 žlica dimljene paprike/cuchiaio di paprika affumicata



Palenta od heljde i otkoštenim žgvcetom/ *Polenta di grano saraceno e sugo di pollo disossato*

Kokoš očistite, otkostite, operite i izrežite na komade. Komade piletine pržite na ulju sa svih strana dok ne porumene. Dodajte sitno sjeckani luk, začinite mljevenom sušenom rajčicom i pirjajte da luk omekša. Dodajte mljeveni papar i rajčicu (pelati). Kad dio tekućine ispari, dodajte malo kukuruznog škroba, malo promiješajte i podlijete s toliko vruće vode da prekrije meso. Umiješajte mažuran i bosiljak, i pustite da kuha na laganoj vatri dok meso potpuno ne omekša. Skuhajte palentu od heljde i servirajte.

Pulire la gallina, disossarla, lavarla e tagliarla a pezzi. Friggere i pezzi di pollo in olio su tutti i lati fino a doratura. Aggiungere la cipolla tritata finemente, condire con pomodori secchi macinati e far appassire fino a quando la cipolla è morbida. Aggiungere il pepe macinato e i pelati. Quando parte del liquido evapora, aggiungere un po' di amido di mais, mescolare e versare acqua calda quanto basta per coprire la carne. Unire la maggiorana e il basilico e lasciar cuocere a fuoco basso fino a quando la carne sarà completamente tenera. Cuocere la polenta di grano saraceno e servire.



1 kg kokošjeg mesa/carne di galina

2 glavice luka/cipolle

3 režnja češnjaka/spicchi d'aglio

150 g sušenih rajčica/pomodori secchi

400 g rajčica pelata/pomodori pelati

1 žlica kukuruznog škroba/cucchiaio di amido di mais

1 žličica mažurana/cucchiaino di maggiorana

1 žličica bosiljka/cucchiaino di basilico

50 g maslinovog ulja/olio d'oliva

1 žličica soli i papra/cucchiaino di sale e pepe

400 g palente/polenta

Pire od karfiola i teleće trakice u umaku/ Purè di cavolfiore e straccetti di vitello in salsa

Narezani karfiol skuhajte u blago posoljenoj vodi 7-8 min., ocijedite ga te stavite u blender, dodajte papar i maslac te izblendajte u fini pire. Teletinu narežite na trakice, sotirajte u tavi te izvadite čim zarumeni. Luk i mrkvu narežite na trakice i dinstajte dok ne omekša. Dodajte malo koncentrata rajčice te nastavite dinstati dok se ne počne lijepiti za tavu. Podlijte povrtnim temeljcem u kojem ste kuhali i začinsko bilje. Vratite meso u umak, dodajte malo vrhnja za kuhanje te kuhajte još nekoliko minuta dok se ne zgusne. Servirajte pire od karfiola s umakom od teletine te ukasite svježim sjeckanim peršinom.

Cuocere il cavolfiore a pezzi in acqua leggermente salata per 7-8 minuti, scolarlo e metterlo nel frullatore. Aggiungere pepe e burro e frullare fino ad ottenere una purea liscia. Tagliare il vitello a straccetti, farli rosolare in padella e toglierli non appena prendono colore. Tagliare le cipolle e le carote a julienne e cuocere a fuoco lento fino a renderle morbide. Aggiungere un po' di concentrato di pomodoro e continuare a cuocere a fuoco lento finché non inizia ad attaccarsi alla padella. Irrorate con il brodo vegetale in cui avete cotto anche le erbe aromatiche. Rimettere la carne nel sugo, aggiungere un po' di panna da cucina e cuocere ancora per qualche minuto fino a quando non si addensa. Servire la purea di cavolfiore con la salsa di vitello e guarnire con prezzemolo fresco tritato.

700 g karfiola/cavolfiore
100 g maslaca/burro
500 g teletine/vitello
300 g luka/cipolla
200 g mrkve/carote
50 g koncentrata rajčice/concentrato di pomodoro
500 ml povrtni temeljac/brodo vegetale
ružmarin/rosmarino
lovor/alloro
mažuran/maggiorana
100 g peršinovog lista/foglie di prezzemolo
200 ml vrhnja za kuhanje/panna da cucina



Juha od mrkve i griza/ Zuppa di carote e semolino

Operite i ogulite mrkvu i luk pa ih naribajte na sitniji ribež. U prikladnu posudu dodajte naribanu mrkvu, luk i malo ulja te pržite na laganoj vatri, da malo omekša. Zatim dodajte i nekoliko žlica pšeničnog griza, te i njega malo popržite. Nakon toga dolijte hladnu vodu i pustite da prokuha. Dodajte malo soli, kima u zrnju po želji te sve skupa prokuhajte još nekih 10-ak minuta. Izblendajte štapnim mikserom. Pri kraju dodajte po želji mljevenog papra i zapečene kockice kruha.

Lavare e sbucciare le carote e le cipolle, quindi grattugiarle su una grattugia fine. Mettere le carote grattugiate, le cipolle e un filo d'olio in una padella adatta e rosolare a fuoco lento fino a far ammorbidire un po' le verdure. Quindi aggiungere qualche cucchiaino di semolino di grano e lasciarlo tostare in padella per un paio di minuti. Aggiungere acqua fredda e portare a bollore. Aggiungere un po' di sale, i semi di carvi (comino) a piacere e far cuocere per altri 10 minuti. Frullate con un mixer ad immersione. Alla fine aggiungere a piacere pepe nero macinato e cubetti di pane abbrustolito.



5-6 mrkvi/carote

1 veći luk/cipolla grande

6 žlica pšeničnog griza/cucchiari di semolino di grano

50 ml maslinovog ulja/olio d'oliva

1 žličica soli/cucchiaino di sale

1 žličica papra/cucchiaino di pepe

1 žličica kima u zrnu/cucchiaino di semi di carvi (comino)

1 stručak lista peršina/mazzetto di foglie di prezzemolo

kockice prepečenca po želji/cubetti di pane abbrustolito
a piacere

Kremasti kelj s osličem i s cherry rajčicama/ *Cavolo verza cremoso con merluzzo e pomodorini*

Kuhajte narezani kelj 6-7 min u blago posoljenoj vodi. Izvadite ga i stavite u hladnu vodu, kelj ostaje blago hrskav. U loncu pustite maslac da se otopi te dodajte sitno nasjeckani luk i češnjak. Pržite miješajući par min da omekša. Dodajte brašno i miješajte oko tri minute uz smanjenu temperaturu. Dodajte toplo mlijeko, nastavite kuhati oko 10-15 min dok se umak ne zgusne. Kad se krema zgusne dodajte parmezan i na sitno narezani kelj, popaprite i kuhajte dok kelj ne omekša. Filete oslića začinite soja sosom, pokapajte maslinovim uljem te zapecite u pećnici s cherry rajčicama i kolutićima luka 15 min. na 180 °C.

Cuocere la verza a listarelle in acqua leggermente salata per 6-7 minuti. Scolare la verza e metterla in acqua fredda, affinché rimanga leggermente croccante. In una casseruola sciogliere il burro e aggiungere la cipolla e l'aglio tritati finemente. Soffriggere mescolando per qualche minuto fino a farli ammorbidire un po'. Aggiungere la farina e mescolare per circa tre minuti a temperatura ridotta. Aggiungere il latte caldo, continuare a cuocere per circa 10-15 minuti fino a quando la salsa non si addensa. Quando la crema si sarà addensata, aggiungere il parmigiano e la verza tritata finemente, pepare e far cuocere fino a quando il cavolo si sarà ammorbidito. Condire i filetti di merluzzo con salsa di soia e qualche goccia di olio d'oliva e cuocere in forno con pomodorini e anelli di cipolla a 180°C per 15 minuti.

1 kg kelja/cavolo verza

3 žlice maslaca/cucchiari di burro (senza sale)

1 mali luk/cipolla piccola

4 režnja češnjaka/spicchi d'aglio

4 žlice brašna/cucchiari di farina

500 ml mlijeka/latte

150 g ribanog parmezana/parmigiano grattugiato

1 žličica soli/cucchiaino di sale; papar/pepe

1 kg fileta oslića/filetto di merluzzo

6 većih mrkva/carote grandi

250 g cherry rajčica/pomodorini

5 dcl maslinovog ulja/olio d'oliva



Tortilja s piletinom, kremom od jogurta s koprom i češnjakom punjena sa sotiranim povrćem/ Tortilla ripiena di pollo e verdure saltate in padella con salsa di yogurt con aneto e aglio

Pileća prsa narežite na komadiće i začinite soja sosom s manjim udjelom soli, medom i češnjakom u prahu te zapecite u širokoj tavi. Povrće narežite na male komadiće i začinite s malo dimljene paprike, malo soli i papra. Sotirajte u jako zagrijanoj tavi 5 min. Zatim dodajte grah i podlijte s malo temeljca i kuhajte još nekoliko minuta dok se povrće ne poveže. Napravite umak od jogurta, kopra i češnjaka. Narežite salatu na trakice. Tortilju kratko zagrijte na tavi, napunite sastojcima i zamotajte.

Tagliare il petto di pollo a pezzetti, condirlo con salsa di soia a basso contenuto di sale, miele e aglio in polvere e soffriggerlo in una padella larga. Tagliare le verdure a pezzetti e condirle con un po' di paprika affumicata, un po' di sale e pepe. Soffriggere in una padella molto calda per 5 minuti. Quindi aggiungere i fagioli, coprire con un po' di brodo e cuocere ancora per qualche minuto fino a quando le verdure saranno ben amalgamate. Preparare una salsa con yogurt, aneto e aglio. Tagliare l'insalata a listarelle. Riscaldare brevemente le tortillas in padella, farcire con gli ingredienti e piegare.



- 600 g pileća prsa/petto di pollo; 2 žlice meda/cucchiaini di miele
½ žličice soli/cucchiaino sale; ½ žličice papra/cucchiaino pepe
100 ml sojinog umaka/salsa soia; 100 ml ulja/olio
1 luk/cipola; 1 tikvica/zucchina; 1 mrkva/carota
1 zelena i 1 crvena paprika/1 peperone verde e 1 rosso
1 žlica češnjaka u prahu/cucchiaino di aglio in polvere
1 žlica dimljene paprike/cucchiaino di paprika affumicata
1 glavica iceberga salate/lattuga iceberg
300 g bijelog graha iz konzerve/fagioli bianchi in scatola
5 režnjeva češnjaka/spicchi d'aglio
400 ml grčkog jogurta/yogurt greco
50 g suhog kopra/aneto essiccato
10 srednjih tortilja/tortillas di media grandezza

Krem juha od suhog graška s kiselim vrhnjem i sjemenkama suncokreta/ *Vellutata di piselli secchi con panna acida e semi di girasole*

Oprani suhi grašak prokuhajte i zatim procijedite. U multipraktiku nasjeckajte pancetu, luk, pastrnjak i celer, te dodajte u lonac na malo maslinovog ulja. Dinstajte uz miješanje 15-ak minuta na laganoj vatri. Po potrebi dodajte vode da ne zagori. Ubacite grašak, vodu, malo soli i papra te pustite da kuha dok grašak ne omekša (cca. 30 minuta). Štapnim mikserom izradite u kremastu juhu. Dodajte još vode i začinite po potrebi. Servirajte s malo kiselog vrhnja i tostiranim sjemenkama suncokreta, te pokapajte hladno prešanim uljem od buće.

Lavare e lessare i piselli secchi e poi scolarli. In un robot da cucina tritare la pancetta, le cipolle, la pastinaca e il sedano. Mettere il trito in una padella con un filo d'olio d'oliva. Stufare mescolando per circa 15 minuti a fuoco basso. Se necessario, aggiungere dell'acqua per non far bruciare. Aggiungere i piselli, l'acqua, un po' di sale e pepe e lasciar cuocere finché i piselli non saranno morbidi (ca. 30 minuti). Usare un frullatore ad immersione per ottenere una vellutata cremosa. Aggiungere altra acqua e condire se necessario. Servire con un po' di panna acida e semi di girasole tostati e condire con un filo di olio di zucca spremuto a freddo.

- 500 g suhog graška/piselli sechi
- 2 veća luka/cipolle grandi
- 150 g domaće pancete/pancetta casalinga
- 1 pastrnjak/pastinaca
- 1 korijen celera/sedano rapa
- 1 žličica soli/cucchiaino di sale
- 1 žličica šarenog papra/cucchiaino di pepe colorato
- 100 ml maslinovog ulja/olio d'oliva
- 200 ml kiselog vrhnja/panna acida
- 100 g sjemenki suncokreta/semi di girasole
- 100 g bučinog ulja/olio di zucca



Orzoto s povrćem/ *Orzotto con verdure*

Isperite ječam da odstranite nečistoće i višak škroba. Kuhajte ječam u blago posoljenoj vodi dok ne omekša (cca 30 min). Ocijedite ječam, poškropite ga maslinovim uljem te promiješajte. Narežite luk, mrkvu, papriku, tikvice, češnjak i đumbir. U jako zagrijanoj nauljenoj tavi ili woku naglo sotirajte sjeckano povrće. Nakon par minuta začinite soja sosom i medom. Tostirajte listiće badema. Spojite ječam i povrće, pokapajte s malo limunovog soka i maslinovog ulja te za dekoraciju pospite listićima badema.

Sciacquare l'orzo per eliminare le impurità e l'amido in eccesso. Cuocere l'orzo in acqua leggermente salata fino a quando sarà pronto (ca. 30 minuti). Scolare l'orzo, condire con un filo di olio d'oliva e mescolare. Affettare le cipolle, carote, peperoni, zucchine, aglio e zenzero. Soffriggere brevemente le verdure tritate in una padella o wok ben oliato a fuoco alto. Dopo qualche minuto condire con salsa di soia e miele. Tostare le scaglie di mandorle. Unire l'orzo e le verdure, irrorare con un po' di succo di limone e olio d'oliva e cospargere con scaglie di mandorle per decorare.



500 g ječma/orzo perlato

1 luk /cipolla; 2 tikvice/zucchine; 2 mrkve/carote

2 crvene paprike/peperoni rossi

1 češnjak/aglio

150 g đumbira (korigen)/zenzero (radice)

150 g listića badema/scaglie di mandorle

150 ml umaka od soje/salsa di soia

50 g meda/miele

1 limun/limone

1 žličica soli/cucchiaino di sale

100 ml maslinovog ulja/olio d'oliva

Pohane srdele sa salatom od ljubičastog kupusa s jabukom i orasima/ *Sarde fritte con insalata di cavolo viola con mele e noci*

Otkoštene srdele panirajte u smjesi brašno-jaja-mrvice te kratko popržite u dubokom ulju. Napravite umak od grčkog jogurta i feta sira. Ljubičasti kupus naribajte, jabuke narežite na tanke kriškice i pokapajte limunovim sokom da ne oksidiraju. Na suhoj tavi tostirajte orahe. Pomiješajte kupus, jabuke i orahe te začinite s malo papra, maslinovog ulja i kremom od aceta balsamica.

Per impanare le sarde bisogna prima passarle nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato. Friggere brevemente in olio bollente. Preparare una salsa allo yogurt greco e feta. Grattugiare il cavolo viola, tagliare le mele a fettine sottili e irrorarle con succo di limone in modo da non farle annerire. Tostare le noci in una padella asciutta. Unite il cavolo, le mele e le noci e condire con un po' di pepe, olio d'oliva e crema di aceto balsamico.

- 1 kg otkoštenih srdela/sarde disossate
- 500 g oštrog brašna/farina
- 10 jaja/uova
- 50 g krušnih mrvica/pangrattato
- 500 g grčkog jogurta/yogurt greco
- 200 g feta sira/formaggio feta
- 1 glavica ljubičastog kupusa/cavolo viola
- 3 jabuke Granny Smith /mele Granny Smith
- 300 g oraha/noci
- 50 ml kreme od aceta balsamica/crema di aceto balsamico
- 1 žličica soli/cucchiaino sale; 1/4 žlica papra/cucchiaino pepe
- 100 ml maslinovog ulja/olio d'oliva



Tortiglioni s kremom od kukuruza, špinatom i feta sirom/
Tortiglioni con crema di mais dolce, spinaci e feta

Skuhajte kukuruz u mlijeku s malo kurkume. Nakon 5-6 minuta kuhanja izblendajte kukuruz u finu kremu i procijedite ju kroz sito. Mladi špinat operite, narežite, stavite u stolni blender te dodajte feta sir, maslinovo ulje i malo papra. Dobro izblendajte. Suhe rajčice izblendajte s maslinovim uljem. Tortiglioni tjesteninu skuhanje te servirajte uz kremu od kukuruza, špinata i suhих rajčica.

Lessare il mais nel latte con un po' di curcuma. Dopo 5-6 minuti di cottura, frullare il mais per ottenere una crema liscia ed omogenea e passarla al setaccio. Lavare e tritare gli spinaci novelli, metterli in un frullatore da tavolo e aggiungere la feta, l'olio d'oliva e un po' di pepe. Amalgamare bene. Frullare i pomodori secchi con l'olio d'oliva. Cuocere i tortiglioni e servire con la crema di mais, spinaci e pomodori secchi.





400 g kukuruza šećerca/mais dolce

1 l mlijeka/latte

kurkuma/curcuma

sol/sale; papar/pepe

500 g mladog špinata/spinaci novelli

250 g feta sira/formaggio feta

750 g tjestenine/pasta

1 dcl maslinovog ulja/olio d'oliva

200 g sušenih rajčica/pomodori secchi

Preporuke autora/ *Consigli degli autori*

Kod serviranja jela, ne stavljajte soljenku na stol./ *Durante i pasti, non mettere la saliera in tavola.*

Branko Marković

Pažljivo birajte hranu u restoranu te po potrebi tražite s manje soli./ *Scegli con attenzione il cibo al ristorante e chiedi meno sale se necessario.*

Alan Čače

Koristite namirnice poput inćuna ili umaka od soje kako bi zamjenili sol u pripremi jela./ *Utilizza alimenti come le acciughe o la salsa di soia per sostituire il sale in cucina.*

Chef David Skoko

Izbacite sol iz pojma začin i koristite neko od začinskog bilja: bosiljak, origano, papar, majčina dušica, đumbir, ružmarin i dr./ *Sbarazzati del sale per insaporire i tuoi piatti e privilegia erbe aromatiche come basilico, origano, pepe, timo, zenzero, rosmarino, ecc.*

Jovanka Katić

Posljednja stavka na nutritivnoj tablici većine proizvoda nije i zanemariva, neka bude do 0,3 g soli po proizvodu./ *Ultimo ma non trascurabile elemento sull'etichetta nutrizionale della maggior parte dei prodotti è il sale: l'ideale è che sia inferiore a 0.3 g per prodotto.*

Mirjana Družetić

Prekomjerni unos soli samo je jedna od loših navika koju je teško početi mijenjati, ali kad krenemo, jednostavno je i lako...moramo biti ustrajni, uporni i odgovorni u usvajanju zdravih navika. Neka nas motivira očuvanje vlastitog zdravlja./ *L'eccessivo consumo di sale è solo una delle cattive abitudini che è difficile cambiare, ma una volta iniziato diventa semplice e facile... dobbiamo essere perseveranti, persistenti e responsabili nella creazione di abitudini sane. Il mantenimento della buona salute deve essere la nostra motivazione principale.*

Olga Dabović Ruc, dr. med. spec. epidemiolog

