

V luščini skrita hranila

Med lupinarje ali oreške sodijo sadne vrste, pri katerih se užitno jedrce nahaja v oleseneli luščini. Pri nas uspevajo orehi, lešniki in kostanji ter v Primorju tudi mandlji. Druge, za nas eksotične lupinaste vrste, kot so pistacija, indijski in brazilski oreh, pekan, makadamija, pinija, kokosov oreh in arašidi, rastejo v toplejših in bolj vlažnih klimatskih območjih.

To pa ne pomeni, da si jih ne bi mogli privoščiti, saj jih najdemo tudi na naših trgovskih policah v obliki raznih mešanic suhega sadja. Ponavadi so naprodaj v sto- ali dvestogramskih vrečkah, v katerih so jedrca največkrat pomešana s suhimi marelicami, slivami ali rozinami. Takim mešanici radi rečemo tudi študentska hrana. Zakaj ravno študentska? Ker jedrc ni treba posebej pripravljati, zavzamejo malo prostora, vsebujejo pa veliko življenjsko pomembnih visokokakovostnih hranilnih snovi. Besedilo in fotografije: **Anita Solar**

Zaželene nenasičene maščobne kisline

Če bi sodili samo po nasičenosti z maščobami, lupinarjev zagotovo ne bi uvrščali med priporočena sodobna živila. Ker pa je preko 80 % teh maščob nenasičenih, zavzemajo oreški vse pomembnejše mesto v prehranjevalnih navadah razvitega sveta. Nenasičene maščobne kisline so zaželene in koristne, saj znižujejo vsebnost t. i. slabega (LDL) holesterola v krvi. Nekatere maščobe, npr. linolenska in linolna kislina, so esencialne. To pomeni, da jih telo ne more sintetizirati samo, ampak jih moramo zagotoviti z ustreznimi živila. Veliko jih vsebujejo ribe, olivno olje, med sadjem pa jih imajo največ orehi. V orehih je bilo ugotovljeno tudi optimalno razmerje med posameznimi nenasičenimi maščobnimi kislinami.

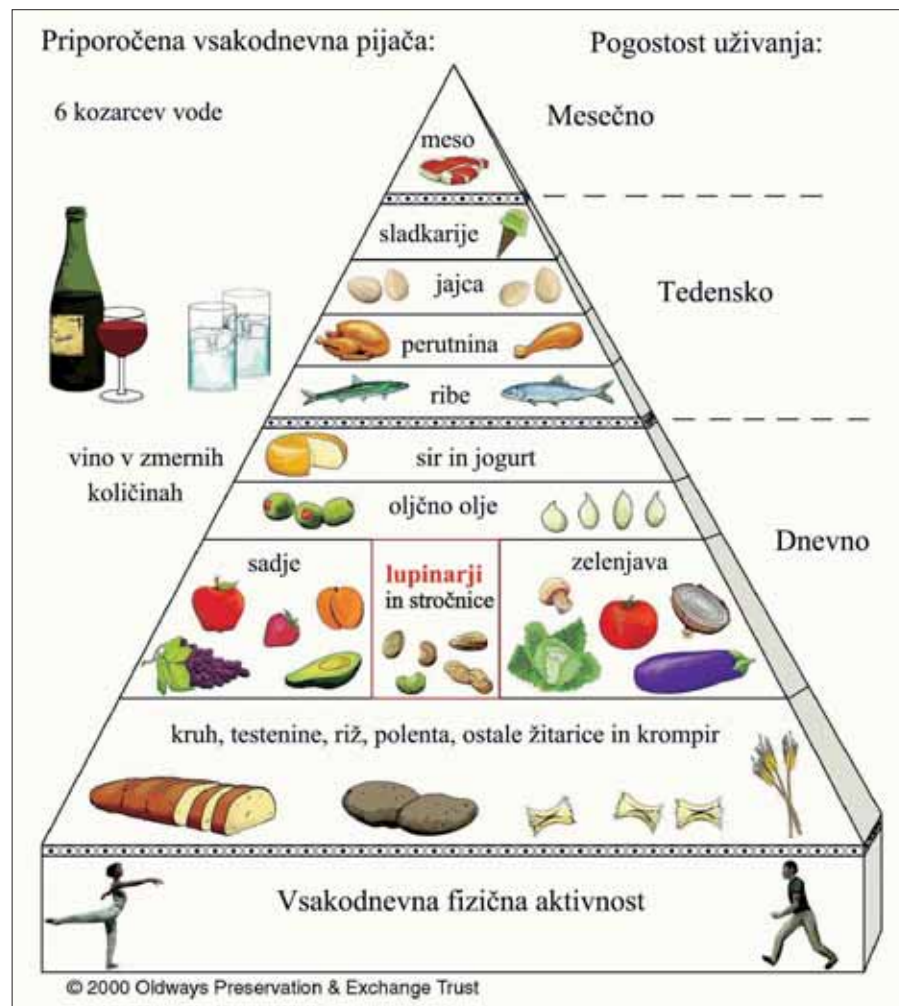
Jedrca za boljšo prekrvavitev

Dolga leta so se dietologi izogibali oreškom predvsem zaradi velike vsebnosti maščob. Uveljavljeno je bilo splošno mnenje, da so oreški mastna in zdravju škodljiva hrana. Številne raziskave, ki so bile v zadnjih dvajsetih letih opravljene v Evropi, Ameriki in Avstraliji, so postregle s podatki o vrsti maščob, visoki vsebnosti vlaknin in kemični sestavi jedrc ter ovrgle zakore-

ninjeno mnenje o negativnih vplivih lupinastega sadja na zdravje. Tako so najnovejše raziskave, izvedene v Španiji, pokazale, da dieta z orehi izboljša zdravstveno stanje celic, ki obdajajo naše krvne žile. Orehi ne samo, da varujejo zdravje teh celic, pač pa tudi obnavljajo že poškodovane celice. Zaradi tega postanejo žile bolj elastične, pre-

krvavitev se izboljša, nalaganje nezaželenih usedlin pa se zmanjša. Španska raziskava je bila prva, s katero so bili ugotovljeni ugodni učinki celega živila, in ne samo posameznih komponent na zdravje ožilja.

Na osnovi novih spoznanj so klinični nutricionisti lupinasto sadje uvrstili



Lupinarji so najbolj poznani po vsebnosti maščob, zaradi katerih sodijo med energijsko najbogatейša živila. Tako na primer 100 g orehovitih jedrc pokrije 20 do 25 % dnevni potreb po energiji pri odraslem človeku.

Poleg kakovostnih maščob vsebujejo oreški še pomembne beljakovine, vlaknine, sladkorje in mineralne snovi, kot so kalcij, železo, magnezij, fosfor, kalij, natrij, cink, baker, mangan in selen. V jedrcih najdemo tudi vitamin C, tiamin (B1), riboflavin (B2), niacin, pantotensko kislino, vitamine B6, B12, A, E in K. V primerjavi z govejim mesom vsebujejo orehi, lešniki in mandlji kar stopetdeset do dvestokrat več vitamina E, ki je pomemben naravni antioksidant. V oljni frakciji jedrc so raztopljeni tudi številni drugi antioksidanti, npr. različni fitosteroli.



Diabetes in rak

Orehi kažejo tudi pozitivne učinke pri diabetesu. V Avstraliji so ugotovili, da dieta z orehi še posebej zmanjša tveganje za bolezn srca pri bolnikih z diabetesom tipa 2. Osem do deset orehov na dan vsebuje ravno toliko ustreznih maščob, da zavira razvoj diabetesa v zgodnji fazi.

Zadnje ameriške raziskave govorijo o tem, da orehi preprečujejo nastanek raka na prostati in pljučih, za kar je zaslužen vitamin E, imenovan gama-tokoferol.

med t. i. funkcionalno hrano, ki telesa ne oskrbi samo s potrebnimi hranili, ampak zagotavlja tudi zdravilne učinke. Tako so oreški sestavni del diet proti razvoju očesne mrežnice, raku ter boleznim srca in ožilja. Zaradi 'dobrih' maščob jih najdemo celo v shujševalnih dietah, uživati pa bi jih morali tudi preventivno. Tradicionalna mediteranska dietna piramida (slika 1), ki svetuje pogostost uživanja različnih živil, je lupinarje uvrstila v skupino, ki naj bi bila na jedilniku vsak dan. Ugotovljeno je, da redno uživanje oreškov za 15 do 50 % zmanjša tveganje za bolezn srca in ožilja.

Jabolko in pest orehov ali lešnikov

Najnovejše izsledke že s pridom izkoriščajo tudi trgovci v marketinških akcijah, namenjenih večji prodaji lupinarjev. V svojih reklamnih akcijah nagovarjajo potrošnika, da znanemu pregovoru, ki pravi, da eno jabolko na dan prežene zdravnika stran, dodajo še pest orehov ali lešnikov. Poskusite! Za začetek si omislite lično izdelano leseno posodo s kladivcem. Napolnite jo s kakovostnimi plodovi v luščini in postavite na vidno mesto v stanovanju. Če boste vsak dan strli po nekaj orehov ali lešnikov, bo sčasoma tudi otroke zanimalo, da bi razne škodljive prigrizke zamenjali z jedrci oreškov. Seveda ni vseeno, kakšne plodove boste uživali. Najbolje je, da si jih priskrbite na tržnici ali neposredno pri domačih pridelovalcih. Lahko jih pridelate tudi na svojem vrtu. Kakšne sorte, kako in kdaj posaditi, pa je že druga zgodba.

Orehova rezina

250 g sladkorja
1 beljak (30 g)
50 g mehke bele moke
250 g zmletih orehov

Krema

2,5 dl mleka
1 jajce (50 g)
50 g mehke bele moke
50 g sladkorja
70 g masla ali margarine, rum

Sladkor in beljake zmešamo, dodamo orehe in moko ter znetemo testo, ki ga razvaljamo v pravokotnik debeline 3 mm. Narežemo štiri enake pravokotnike, dolge približno 34 in široke 9 cm. Spečemo jih na pekarskem (peki) papirju.

V pol dl mleka gladko vmešamo moko in jajce. Preostalo mleko zavremo s sladkorjem in zakuhamo. Primešamo prej pripravljeno zmes mleka, moke in jajca, dobro prevremo in med občasnim mešanjem ohlajamo. Še nekoliko mlačni kremi primešamo maslo ali margarino, gladko razmešamo (pazimo, da se ne speni), dodamo malo ruma in karamelizirane lešnike

Čokoladni obliv

150 g jedilne čokolade
1 dl olja ali 100 g rastlinske masti

Karamelizirani lešniki

50 g olupljenih lešnikov
30 g sladkorja

Sladkor svetlo karameliziramo, dodamo lešnike, nekoliko popražimo, stresemo na pomaščen krožnik in ohladimo. Hladne karamelizirane lešnike seseklamo ali zmeljemo kot orehe.

(krokant). Čokolado stopimo na sopari (naj se ne pregreje prek 45 °C), dodamo maščobo in mešamo toliko časa, da se spoji s čokolado.

Pečene in ohlajene plasti testa namažemo s kremo in položimo eno na drugo, s preostalo kremo premažemo celotno rezino in pustimo na hladnem preko noči. Ohlajeno prelijemo s čokoladnim oblivom in razrežemo. Ponudimo jo lahko s stepeno sladko smetano.