

Želite li ostati zdravi i pridonijeti spašavanju planeta na kojemu živite? Što kažete na jelo od alga uz prilog od kaktusa i drevnih žitarica?

Ranije uobičajena namirnica samo u Boliviji i Peruu, kvinoja je danas poznata posvuda u svijetu, a još je puno sličnih namirnica koje čekaju da ih otkrijemo i počnemo konzumirati, piše BBC.

Na zadnjem popisu nabrojano je 50 namirnica koje se svrstavaju u takozvanu hranu budućnosti, istodobno zdravu i dobru za okoliš.

Nutricionisti kažu da će se na meniju budućnosti, među ostalima naći i sljedeće "supernamirnice":

Moringa

Stablo moringe često se naziva i "čudotvornim" jer brzo raste i jer je otporno na sušu, a u južnoj Aziji, odakle potječe, dijelovi ovog stabla koriste se u tradicionalnoj ajurvedskoj medicini. Lišće se bere i do sedam puta godišnje te sadrži vitamine A i C i minerale poput kalcija i kalija. Često se koristi kao dodatak bistrim juhama.

Na Filipinima i u Indoneziji, duguljaste mahune se narežu na manje dijelove te se dodaju juhama. Sjemenke mahuna moringe bogate su oleinskom kiselinom kojoj se pripisuje povećanje razine "dobroga" kolesterola u krvi. Lišće se obično melje u prah koji se koristi kao dodatak juhama, čajevima, umacima ili shakeovima.

Priya Tew, dijetetičarka i glasnogovornica Britanske udruge dijetetičara kaže da je u njezinoj obitelji "omiljena namirnica i da se u Šri Lanki jede kao dio curryja".

Alga wakame

U Japanu se morske alge "wakame" stoljećima upotrebljavaju u prehrani.

Danas se uzgajaju i na 'morskim poljima' Francuske, Novog Zelanda i Argentine, bez upotrebe gnojiva ili pesticida. Prikupljaju se tijekom cijele godine i potom suše na suncu. Hrani daju odličan slan okus.

Tek je nekoliko biljaka u svijetu, poput ovih algi, bogato eikozapentaenskom kiselinom, odnosno omega 3 masnom kiselinom koju nalazimo gotovo isključivo u masnim ribama koje se hrane algama.

Wakame je jedna od najmekših smeđih algi i sadrži veliku količinu fukoidana, hranjivih vlakana. U jednome gramu algi ima hranjivih sastojaka otprilike koliko u kilogramu voća i povrća. Studije na životinjama pokazale su da ta vlakna mogu pridonijeti sniženju krvnog tlaka i pomoći u borbi protiv tumora, a odlikuju ih i svojstva koja djeluju protiv koagulacije krvi.

Tew kaže da se mogu konzumirati svakodnevno, ali u manjim količinama kako se u organizam ne bi unijelo previše joda, kao i zbog sadržaja teških metala iz mora.

Kaktus nopal

Uobičajeni je sastojak meksičke kuhinje. Listovi, plodovi i kladodi (plosnati izdanci koji rastu iz stabljike biljke) nopala mogu se jesti sirovi, kuhani ili prerađeni u sok ili džem. Uzgaja se u Središnjoj i Južnoj Americi te u Australiji, ali uspijeva čak i u Europi.

Neke kliničke studije pokazuju da vlakna iz kaktusa pomažu organizmu pri izbacivanju masti koje u njega unosimo, no potencijalni utjecaj na gubitak kilograma tek treba dokazati. Drugi testovi upućuju na to da ova biljka smanjuje razinu šećera u krvi kod oboljelih od dijabetesa tipa 2 te da ublažava i smanjuje neugodne simptome mamurluka.

Pri konzumiranju ove vrste kaktusa treba biti na oprezu. Naime dio konzumenata osjetio je nuspojave poput blage dijareje, mučnine ili nadutosti.

"Kad je riječ o utjecaju na zdravlje, moram istaknuti da još uvijek nema dovoljno dokaza o tomu da ovu namirnicu svi dobro podnose, a poznate su nam i nuspojave. No vrlo bi lako upravo ova hrana mogla postati naša nova zdrava opsesija", smatra Tew.

Afričko proso (Bijeli fonio)

Ova drevna afrička žitarica poznata je po orašastom okusu za koji etnička grupa Bambara s Malija kaže da "nikad ne osramoti kuhara" jer se vrlo jednostavno priprema. Vjeruje se da se koristi već 5000 godina jer postoje dokazi o njezinu uzgoju u drevnome Egiptu. Postoje crna i bijela varijanta ove žitarice otporne na sušu koja raste samo tijekom 60 ili 70 dana u suhome dijelu Sahela u zapadnoj Africi.

"Zrna bijelog fonija su poput zrnaca pijeska, a nejestiva opna se prije konzumiranja odstrani. Afričko proso je bogato željezom, cinkom i magnezijem te se može koristiti umjesto kuskusa, riže ili čak za proizvodnju piva. Važno je istaknuti da ne sadrži gluten", ističe britanska dijetetičarka.

Bambara grah

Okus ove mahunarke mogao bi se opisati poput slade i manje masne verzije kikirikija. Bambara grah privukao je pažnju stručnjaka za održivu hranu jer uspijeva i na vrlo siromašnom tlu, čineći ga plodnijim tako što povećava količinu dušika u njemu.

Tradicionalna afrička mahunarka uzgaja se i na južnome Tajlandu te u dijelovima Malezije, a može se kuhati, peći, pržiti i samljati u fino brašno.

U istočnoj Africi, od bambara graha pripremaju kaše koje se koriste kao temelj za juhe. Poznata je kao "kompletna hrana", jer je bogata proteinima i izvor je aminokiseline metionin koja potiče razvoj krvnih žila i apsorpciju cinka, neophodnog za imunost sustav. Sadrži i selen koji pomaže u regulaciji funkcija tiroidne žlijezde i može poboljšati imunitet.

"Ovo bi mogla biti odlična namirnica za sve one koji su na vegetarijanskom, veganskom ili biljnom režimu prehrane zato što je kompletan izvor proteina i jer je održiva kao usjev", kaže

Supernamirnice budućnosti

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Srijeda, 29 Svibanj 2019 08:42

Objavljeno: Srijeda, 29 Svibanj 2019 08:42

Priya Tew.

"Uz probleme s kojima smo suočeni kada je posrijedi budućnost proizvodnje hrane, potrebno nam je više namirnica jednostavnih za uzgoj, koje istodobno imaju višestruku namjenu." (H)

