



ZDRAVO&LAKO S MAHUNARKAMA



zbirka veganskih recepata s mahunarkama



GODINA MAHUNARKI



FAO - organizacija za prehranu i poljoprivredu Ujedinjenih naroda proglasila je 2016. Međunarodnom godinom mahunarki.

Cilj ove inicijative je osvijestiti važnosti mahunarki zbog njihovog nutritivnog bogatstva, ali i istaknuti njihovu važnu ulogu u promociji održive poljoprivrede i sigurnosti hrane.



Riznica nutrijenata

Mahunarke poput raznih vrsta leće, graha, slanutka i drugih izrazito su važne za općenitu potrošačku košaricu. Mahunarke su vitalan izvor biljnih bjelančevina i aminokiselina za ljude na različitim dijelovima planeta.



I Zemlja ih voli

Imaju izuzetno bitan utjecaj na zdravlje tla i pozitivan utjecaj na okoliš jer privlače dušik iz zraka i tako obogaćuju tlo te ne traže intenzivnu gnojidbu. Mahunarke su izvor bjelančevina s niskim ekološkim otiskom: zahtijevaju višestruko manje vode nego li uzgoj životinja te također emitiraju i do 20 puta manje CO₂.



Nahranimo svijet

Potražnja za hranom na našem planetu će se do 2050. povećati za 50%. Mahunarke, s niskim emisijama CO₂ te dobrim utjecajem na vodu i tlo, održiva su hrana koja u budućnosti može prehraniti svijet.



SVJETSKA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA:

80% slučajeva bolesti srca, moždanih udara i dijabetesa tipa 2 te jedna trećina karcinoma mogla bi se prevenirati eliminacijom rizičnih faktora te potičući zdravije prehrabene navike, čija su važna komponenta upravo mahunarke.

Mahunarke kao superhrana

Od slanutka i mungo graha do raznobojnih vrsta leće i crnog graha, mahunarke je moguće pripremati na stotine ukusnih načina. Obiluju bjelančevinama i vrijednim nutrijentima te su iznimno zasitne. Odlična su zamjena za meso i dobar izbor kod uravnotežene prehrane, ali i redukcijskih dijeta s obzirom na to da su siromašne masnoćama, no bogate prehranbenim vlaknima koja podržavaju dobru probavu i peristaltiku crijeva.



7 DOBRIH RAZLOGA ZA VIŠE MAHUNARKI NA TANJURU

1

Ne sadrže gluten te su izvršna hranjiva namirnica za sve koji ga žele izbjeći ili smanjiti u prehrani.

2

Bogate su mineralima i vitaminima B skupine, uključujući folnu kiselinu, tijamin i nijacin.

3

Sadrže željezo i cink, vrijedne minerale iznimno važne za normalnu kognitivnu funkciju, i funkciju imunološkog sustava te za zdravlje reproduktivnog sustava.

4

Bogate su bjelančevinama te prosječno sadrže dvostruku količinu proteina nego cjelovite žitarice poput ječma, pšenice ili riže.

5

Bogate su prehranbenim vlaknima i imaju nizak glikemijski indeks. Topiva vlakna pomažu kod smanjenja kolesterola te održavaju stabilnu razinu šećera u krvi, dok netopiva vlakna pomažu zdravu probavu.

6

Sadrže 0% kolesterola te mogu doprinijeti sniženju kolesterola u krvi.

7

Imaju nizak sadržaj masti. Zamjena životinjskih proteina mahunarkama smanjuje unos zasićenih masti i povećava unos vlakana.

MI VOLIMO MAHUNARKE #LOVEPULSES

bio&bio trgovine su se pridružile ovom globalnom pokretu jer želimo potaknuti razumijevanje svih dobrobiti mahunarki za zdravlje čovjeka i planeta. Tijekom cijele godine kuhali smo, pirjali, miksali i degustirali ukusne, zdrave i nutritivno bogate mahunarke po maštovitim i jednostavnim veganskim recepturama. Ovo je zbirka svih naših recepata povodom Godine mahunarki. Autorica recepata je stručnjakinja za prirodnu prehranu, Jadranka Boban Pejić. U slast!

Velik izbor eko certificiranih mahunarki potražite u svim bio&bio trgovinama i na web shopu www.biobio.hr
0800 246 246.

CRNA SOJA je jedina mahunarka koja se namače u slanoj vodi i to 6 do 8 sati, a kuha se oko 40 minuta u ekspres loncu. Jedna je od najukusnijih mahunarki. Crna soja poznata je po tome što podržava rad ženskog hormonalnog sustava, a smatra se i tonikom za bubrege. Od mineralnih tvari dobar je izvor cinka i željeza.



SALATA OD CRNE SOJE I POVRĆA



Vrijeme pripreme
45 min



Složenost
Vrlo jednostavna
priprema



Sastojci
6 sastojaka

1 šalica crne soje (cca 160 g),
dobit ćete 2,5 šalice kuhane soje
1/2 žličice morske soli
1 šalica cherry rajčica
1 šalica tanko narezanog
komorača (može biti i daikon
ili celer ili koraba)
2 žlice ume octa
2 žlice maslinovog ulja

Soju operite i namočite u hladnoj vodi u koju ste dodali 1/2 žličice soli. Namočite ju 6-8 sati tj. najbolje preko noći. Nakon namakanja stavite soju s vodom od namakanja u ekspres lonac i kuhajte pola sata do 40 minuta u ekspres loncu na laganoj vatri (vrijeme ovisi o vrsti ekspres lonca koji imate). Dok se soja kuha, operite i narežite povrće: cherry rajčice na polovice ili četvrtine ako su krupnije, te komorač ili drugo na tanje štapiće/trakice. Kad se soja ohladi pomiješajte ju s povrćem i začinite ume octom i maslinovim uljem. Ova salata se odlično slaže uz pire od prosa i bundeve ili smeđu rižu ili palentu.

Možete kombinirati i druge vrste povrća i začina s crnom sojom. U slast!

**Sve što ti treba
za salatu od crne
soje i povrća**



SLANUTAK se namače 6 do 8 sati, a kuha se oko 40 minuta u ekspres loncu. Odličan je izvor mangana, željeza, magnezija i kalcija. Poboljšava rad slezene i djeluje diuretički. Osim za variva, slanutak je odličan za razne namaze zbog orašastog okusa i kremaste strukture idealne za hummus, popečke i salate.



HUMMUS



Slanutak je potrebno namočiti preko noći i kuhati s dva puta više vode nego što je slanutka u ekspres loncu, cca 30 do 40 minuta s jednom trakom kombu alge.

Sitno nasjeckajte češnjak i peršin. Pomiješajte sve sastojke u blenderu i izmiksajte u kremasti namaz. Kod miksiranja se može dodati malo vode od kuhanja ako bude trebalo, a onda kušajte i prilagodite začine prema svom ukusu. Ako koristite tahini sa soli, trebat će vam manja količina soli.



Vrijeme pripreme
50 min



Složenost
Vrlo jednostavna
priprema



Sastojci
6 sastojaka

1 i 1/2 šalica kuhanog slanutka
3 jušne žlice maslaca
od sezama (tahini)
1/2 šalice svježe procijeđenog
soka limuna
prah chilli-a na vrh žličice ili po
želji i okusu (ili malo sjeckane
svježe chilli papričice)
1/2 šalice svježeg peršina
ili korijandra
3 režnja češnjaka
1/2 čajne žlice soli

**Sve što ti treba
za hummus**

LEĆA je odličan izvor vitamina B1, B6, magnezija, željeza i cinka, a dostupna je u raznim bojama, od žute i crvene, do zelene, smeđe i crne boje. Nije ju potrebno namakati prije kuhanja i priprema se brže od ostalih mahunarki. Najčešće se koristi za variva, krem juhe i hladne salate.



SALATA OD LEĆE



Opranu leću pomiješajte s temeljcem, dodajte kombu algu i češnjak i kada zakuha, kuhajte na laganoj vatri (ne do kraja poklopljeno tako da para može izlaziti), 20-25 minuta. Leća treba biti skuhanu i mekana dovoljno da se može jesti, ali je važno da zadrži oblik i ne postane kašasta. Dok se leća kuha pomiješajte sve sastojke za preljev.

Nasjeckajte kopar, vlasac, naribajte rotkvice i mrkvu te prerežite chery rajčice i pripremite rikulu.

Leću procijedite od viška temeljca/tekućine i ostavite da se ohladi. Odvojite kombu i češnjak (ne koriste se u salati). Pomiješajte ohlađenu leću s povrćem i preljevom te po želji dodajte soli i papra.

Naravno, leću možete kombinirati i s ostalim varijantama korjenastog, zelenog lisnatog povrća i začina. U slast!



Vrijeme pripreme
30 min



Složenost
Vrlo jednostavna
priprema



Sastojci
15 sastojaka

4 šalice temeljca od povrća
(za temeljac se može koristiti
voda i kocka za juhu)
1/2 prutića kombu alge
3 režnja češnjaka
1 šalica leće (zelena ili smeđa)
1/2 čajne žlice soli
1 jušna žlica sitno sjeckanog
svježeg kopra
1 jušna žlica sitno
sjeckanog vlasca
5 cherry rajčica
3 rotkvice
1 manja mrkva
1 šaka rikule

Preljev:

2 jušne žlice maslinovog ulja
1 jušna žlica ume octa
1 jušna žlica senfa
1 jušna žlica limunovog soka

Sve što ti treba za salatu od leće

AZUKI GRAH je izuzetno cijenjen jer jača bubrege i pomaže u regulaciji krvnog tlaka. Azuki grah sadrži visok udio kalija, a nizak udio natrija. Poboljšava cirkulaciju i dobar je diuretik. Namače se 6 do 8 sati i kuha se oko 45-60 minuta. Odličan je za variva, ali i za slatka tijesta i kreme.



SLATKA KREMA OD AZUKIJA



Operite azuki grah i stavite ga s grožđicama, kombu algom i vodom u ekspres lonac. Poklopite te nakon što se razvije tlak smanjite vatru i kuhajte na laganoj vatri 40 minuta (izvadite kombu na kraju kuhanja). Dodajte cimet i rižin slad te izmiksajte ručnim mikserom ili u multipraktiku u kremu i dodajte korice limuna. Ostavite da se ohladi. Azuki kremu možete poslužiti kao samostalan desert ili kao podlogu za razne slastice.



Vrijeme pripreme
60 min



Složenost
Vrlo jednostavna
priprema



Sastojci
7 sastojaka

1 šalica azuki graha
1 mali komad kombu alge
1/2 šalice grožđica
3 šalice vode
1/2 čajne žlice cimeta
1 čajna žlica korice limuna
2-3 čajne žlice rižinog slada

**Sve što ti treba
za slatku kremu
od azukija**

CRVENA LEĆA je lagana i lako probavljiva mahunarka koju ne treba namakati, a vrlo brzo se skuha (15-20 minuta). Ovisno o količini tekućine koja se doda prilikom kuhanja, crvena leća se vrlo brzo pretvori u pire ili umak. Zato je ljeti idealna za pravljenje pirea, umaka ili namaza, a zimi se posebno lijepo slaže uz variva ili krem juhu od bundeve.

NAMAZ OD CRVENE LEĆE



Operite leću, dodajte vodu i kombu algu pa kuhajte dok omekša i zgusne se (10-15 minuta). Za to vrijeme tostirajte suncokret i sameljite ga u prah. Sve sastojke stavite u multipraktik ili blender i izmiksajte u fini namaz. Prema želji dodajte još soli i malo kajenskog papra. Ovaj namaz lijepo se slaže sa seoskim ili tahini kruhom ili s rižinim keksima za one koji ne konzumiraju gluten.



Vrijeme pripreme
30 min




Složenost
Vrlo jednostavna
priprema



Sastojci
10 sastojaka

2 šalice crvene leće
3 cm kombu alge
6 suhih rajčica
1 šalica tostiranih
suncokretovih sjemenki
3 režnja češnjaka
2 jušne žlice limunovog soka
4 jušne žlice maslinovog ulja
1 jušna žlica tamarija
po želji sol i kajenski papar

**Sve što ti treba
za namaz
od crvene leće**



BIJELI, CRVENI i CRNI GRAH obavezno se namaču prije kuhanja i to najbolje 8 do 10 sati, a kuhaju se od 45 minuta pa i do 2 sata (bijeli veliki grah). Najčešće se pripremaju kao variva, no mogu se poslužiti i kao prilog.

SALATA S GRAHOM I RIKULOM



Vrijeme pripreme
15 min



Složenost
Vrlo jednostavna
priprema



Sastojci
7 sastojaka

3 šalice crvenog kuhanog graha
2 šake rikule ili neke zelene salate
1 šalica cherry rajčica
1 jušna žlica sitno naribanog luka
2 jušne žlice maslinovog ulja
2 jušne žlice balzamičnog octa
(aceto balsamico)
sol i papar

Operite rikulu te ju usitnite rukama i prepolovite rajčice. Pomiješajte crveni grah, rikulu, rajčice i naribani luk. Za preljev pomiješajte maslinovo ulje, balzamični ocat, sol i papar. Prelijte preko salate. Za bržu pripremu salate možete skuhati grah dan ranije.

Savjet: predlažemo da probate crveni grah u ovoj salati, no jednako će biti ukusna i s bijelim, crnim i šarenim grahom. :)

**Sve što ti treba
za salatu
s grahom i rikulom**

MAHUNARKE MIX su ukusna kombinacija mahunarki koja se lako priprema. Ovaj mix mahunarki sastoji se od bijelog i crnog graha, crvene, smeđe i zelene leće, te azuki i mungo graha. Izvrstan je u obliku variva, ali i za hladne salate. Namače se 6 do 8 sati, a kuha se 45 do 60 minuta.



MAHUNARKE MIX S BATATOM



U ekspres lonac stavite oprani mix mahunarki, ulijte vodu i stavite kombu algu. Kada zakuha i razvije se tlak, smanjite vatru i kuhajte na laganoj vatri 45 minuta.

Za to vrijeme na maslinovom ulju propirajte sitno nasjeckani luk, češnjak (4-5 minuta). Dodajte pasiranu rajčicu, Začin bake Vanje i oguljen i na kocke narezan batat. Dodajte kuhani mix mahunarki i kuhajte još 15-20 minuta poklopljeno na laganoj vatri. Pred kraj dodajte sol i papar po želji i ostavite 3-4 minute da odstoji pa umiješajte sitno sjeckani peršin. U ovom ukusnom varivu uživajte uz krišku seoskog kruha s eko imanja Zrno.



Vrijeme pripreme
45 min



Složenost
Vrlo jednostavna
priprema



Sastojci
11 sastojaka

1 šalica miješanih mahunarki
3 šalice vode
1/2 trake kombu alge ili 2 lista
lovora
2 jušne žlice maslinovog ulja
1 crveni luk
4 režnja češnjaka
1/2 staklenke Zrno pasirane
rajčice
1 jušna žlica Začina Bake Vanje
200 g batata
4 jušne žlice peršina
po želji sol i papar

**Sve što ti treba
za mahunarke mix
s batatom**

SMEDI BORLOTTI GRAH odličan je za variva ili za popularnu grah salatu. Osim što je jednostavan za pripremu, pun je bjelančevina i iznimno zasitan što ga čini idealnom namirnicom u svakodnevnoj prehrani. Namače se 6-8 sati, a kuha se oko 60 minuta.



VARIVO OD GRAHA I KISELE REPE



Zagrijte ulje u posudi. Pirjajte sitno sjeckani luk 5 minuta uz dodavanje male količine soli. Dodajte kurkumu i papar te umiješajte kiselu repu. Dodajte bundevu, grah te temeljac i kada zakuha, na laganoj vatri kuhajte 15 minuta. Dodajte tamari te ostavite na laganoj vatri još 2-3 minute. Na kraju dodajte peršin. Po želji dodajte još papra i soli ili tamarija. Uživajte dok je varivo toplo uz krišku Zrno kayu kruha.



Vrijeme pripreme
60 min




Složenost
Vrlo jednostavna
priprema



Sastojci
10 sastojaka

4 jušne žlice maslinovog ulja
2 luka
1/2 čajne žlice kurkume u prahu
1/2 čajne žlice papra
1,5 šalice kocki bundeve
1,5 šalice kuhanog borlotti graha
1 šalica kisele repe Zrno
2 šalice temeljca od povrća
(ili voda i jedna čajna žlica Zrnete)
1 jušna žlica tamarija
4 jušne žlice sitno
sjeckanog peršina

**Sve što ti treba
za varivo od graha
i kisele repe**



GRAŠAK je mali, ali nutritivno vrijedan član porodice mahunarki. Francuska salata nezamisliva je bez graška, a omiljen je i u varivima i krema juhama s raznim povrćem. Namače se 2 sata, a kuha se 45 minuta.

FRANCUSKA SALATA À LA bio&bio



Ogulite batat i celer i narežite na kockice. Operite mrkvu i narežite na kockice. U posudi zakuhajte vodu s malo soli pa 2-3 minute prokuhajte prvo mrkvu, pa onda batat, nakon batata grašak i na kraju celer. Ostavite povrće da se ohladi. Za to vrijeme narežite krastavce na kockice. Pomiješajte s tofunezom i umiješajte sojin jogurt. Po želji dodajte soli, papra i mladi luk ili peršin ili kopar.

Sve što ti treba za salatu à la bio&bio



Vrijeme pripreme
45 min



Složenost
Vrlo jednostavna
priprema



Sastojci
9 sastojaka

3 bijela batata srednje veličine
3 veće mrkve
2 šalice graška
1 staklenka Zrno ukiseljenih krastavaca
1 manji celer
200 g veganske majoneze (ili pogledaj recept za tofunezu)
2 mala sojina jogurta
Po želji mladi luk, peršin ili kopar
Po želji prstohvat soli

Recept za tofunezu

150 g mekšeg tofua
2 žlice limunovog soka
1 žličice senfa
2 žlice maslinovog ulja
1/2 žličice soli
Sve sastojke izmiksajte u blenderu.

bio&bio

najbolje mjesto za kupnju organskih proizvoda



**NAJVAŽNIJE
JE ZDRAVLJE.**

bio&bio opravdava vaše povjerenje

- ∞ visoki kriteriji odabira eko asortimana
- ∞ kontinuirana kontrola organske kvalitete
- ∞ educirani i stručni prodavači
- ∞ održivo i etično poslovanje
- ∞ 4000 cjelovitih i organskih proizvoda