



SPOZNAJ STROČNICE

Stročnice ali metuljnice so obsežna družina rastlin, ki jih poznamo predvsem po užitnih plodovih, tako imenovanih strokih, v katerih so spravljena semena. So tretja največja rastlinska družina (19 000 znanih vrst), ki poleg žit predstavljajo drugi najpomembnejši prehranski vir na svetu. Med najbolj poznane vrste sodijo različne vrste fižola, leče, soja, grah in čičerika.

Ste vedeli, da so stročnice ...

- ✓ **Najboljši rastlinski vir beljakovin:** vsebujejo večje količine esencialnih aminokislin lizin in treonin. Polovica skodelice kuhanih stročnic vsebuje okoli 9 gramov beljakovin.
- ✓ **Hranilno izjemno bogata živila:** poleg kompleksnih ogljikovih hidratov in velikega deleža beljakovin vsebujejo še prehranske vlaknine, vitamine B kompleksa, železo, baker, cink, magnezij, mangan, fosfor. Ne vsebujejo nasičenih maščob in namesto holesterola vsebujejo zdravju koristne fitosterole.
- ✓ **Živila z visoko vsebnostjo vlaknin:** Vsebujejo visok delež topnih in netopnih vlaknin, kar zmanjšuje energijsko gostoto hrane, upočasni praznjenje želodca, pospešuje prehajanje črevesne vsebine, poveča količino blata, upočasni absorpcijo glukoze, zmanjšuje holesterol v krvi.
- ✓ **Odličen vir folatov:** predstavljajo pomemben vir folatov, kar je še posebej pomembno v nosečnosti ter za razvoj in delovanje možganov.
- ✓ **Koristne za naše zdravje:** Redno uživanje stročnic znižuje LDL holesterol in nivo trigliceridov, uravnava krvni tlak, pomaga pri uravnavanju telesne mase, znižuje tveganje za srčno-žilne bolezni.
- ✓ **Primerne za ljudi s prehranskimi omejitvami:** imajo nizek glikemični indeks, zato so primerne za sladkorne bolnike; so brez glutena, primerne so za ljudi s posebnimi dietami, alergijami in različnimi prehranskimi intolerancami.

**PRIPOROČA SE UŽIVANJE
STROČNIC VSAJ TRIKRAT
NA TEDEN.**



Stročnice imajo slab sloves, da napihujejo in povzročajo vetrove. Napenjanje lahko zmanjšamo s predhodnim namakanjem suhih stročnic, po kuhanju pa vodo, v kateri smo stročnice kuhali, zavržimo. Po daljšem času uživanja stročnic, se črevesna mikrobiota privadi in nekoliko preoblikuje, tako da med prebavo nastaja manj plinov.

KAKO OKUSNE SO STROČNICE?

Stročnice lahko pripravimo na veliko različnih načinov. So zelo okusne in hranilne, zato jih številni priznani kuharji vključujejo v svoje recepture.

RECEPTI IZ PRAKS KUCHARIC IN KUCHARJEV IZ VZGOJNO- IZOBRAŽEVALNIH ZAVODOV V PODRAVJU

BORANJA

(Osnovna šola Duplek)

za 740 obrokov

40 kg zelenega ploščatega fižola

35 kg govejega mesa

čebula in česen

pasiran paradižnik

mleta paprika, mleta kumina, lovorjev list,
sol

Nasekljano čebulo in česen popražimo. Dodamo na kocke narezano goveje meso, začinimo. Ko je meso skoraj že mehko, dodamo paradižnikovo mezgo ter sladko papriko v prahu. Premešamo in zalijemo z vodo. Dodamo kuhan stročji fižol. Po potrebi zgostimo.

LEČINA JUHA

(Center za sluh in govor Maribor)

za 120 otrok

1 kg rumene ali rdeče leče

4 kg krompirja

1 kg čebule

1 glava česna

čajna žlička kumine

lovorov list, majaron, sesekljan peteršilj

Prepražimo čebulo in česen. Oprano lečo dodamo k praženi čebuli. Dodamo narezan krompir in začimbe ter zalijemo z vodo. Na koncu juho zmiksamo, po želji lahko dodamo kanček sladke smetane.

FIŽOLOV NAMAZ

(Osnovna šola dr. Jožeta Pučnika

Črešnjevca)

za 25 otrok

500 g fižola

2 stroka česna

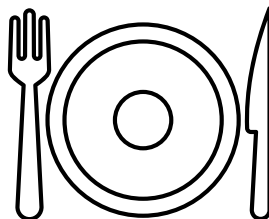
1 manjša čebula

3 žličke olivnega olja ali masla

2 žlički kisle smetane

sol, poper

Fižol skupaj z ostalimi sestavinami zmeljemo s paličnim mešalnikom, da dobimo gladek namaz.



ČIČERIKIN NAMAZ

(Vrtec Pobrežje Maribor)

za 550 otrok

3,5 kg konzervirane čičerike

6,5 kg masla

3 žlice gorčice

kanček limoninega soka

sol

Čičeriki odlijemo del vode in jo zmiksamo. Dodamo maslo in preostale sestavine. Zmerno solimo.

RIŽOTA S STROČNICAMI

(Osnovna šola Duplek)

za 740 otrok

32 kg riža za rižote

10 kg zamrznjenega graha

8 kg čičerike

6 kg rjave leče

8 kg čebule

peteršiljev koren

gomoljna zelena

sveža rdeča paprika

korenček

česen, timijan, mleta kumina,

sol, poper, mleta rdeča paprika

olje

Prepražimo čebulo in dodamo česen, da zadiši. Nato dodamo zmet korenček, peteršiljev koren in gomoljno zeleno. Prepražimo in zalijemo z vodo. Dodamo grah, čez čas še kuhano lečo in kuhano čičeriko. Nato vse skupaj primešamo z dušenim rižem.

LEČIN NAMAZ

(Osnovna šola Ludvika Pliberška

Maribor)

za 560 otrok

9,5 kg vložene leče

1,8 kg vloženega suhega

paradižnika

2 čebuli

7 žlic gorčice

4 žlice rdeče paprike v prahu

3 žlice kaper

7 žlic olivnega olja

Začimbe: sveži/posušeni peteršilj,
kumina, poper.

Soli ne dodajamo, ker so same sestavine namaza dovolj slane.

Vse sestavine zmiksamo v gladek, mazljiv namaz. Po potrebi dodamo tekočino od leče.