

## LADIJSKA KUHINJA

### VAROVALNA PREHRANA

Zdrava prehrana je tudi varovalna prehrana. To pomeni, da je biološko polnovredna in je usklajena s fiziološkimi potrebami organizma. Sestavlja jo veliko varovalnih živil, predvsem tistih, ki so vir vitaminov, mineralov in dietnih vlaknin (rastlinskih polisaharidov). Te so predvsem v sadju, zelenjavi in nekaterih žitih, kot sta oves in ječmen, ter v stročnicah. So izrednega pomena za preprečevanje bolezni, saj upočasnijo prebavo ogljikovih hidratov in absorbcijo holesterola. Dajejo občutek sitosti in zmanjšujejo energijsko gostoto hrane.

V varovalnem jedilniku spreminjamo količino hranilnih snovi ali pa zamenjamo samo nekatera živila z ustreznimi drugimi živila enake ali podobne hranilne sestave. Varovalno prehrano priporočamo vsem, posebno pa ljudem, ki so slabotni, rekonvalescentom ali ljudem s kakšnim lažjim obolenjem.

Pri pripravi hrane priporočamo naslednje: pri beljakovinah kombiniramo beljakovine živalskega in rastlinskega izvora, da dobimo višjo biološko vrednost hrane. Zmanjšamo količino maščob, uporabljamo le olja, ki imajo več nenasičenih maščobnih kislin. Zmanjšamo količino čistih sladkorjev, v jedilnik vključimo živila s prehranskimi vlakninami in zaščitnimi snovmi. Priporočljivo je zaužiti od štiri do pet ne preveč obilnih obrokov na dan. Živila naj bodo čim bolj naravna, kulinarčna priprava jedi čim krajša z minimalno uporabo maščob in z dodatkom svežih aromatičnih zelišč.

### MEDITERANSKA PREHRANA

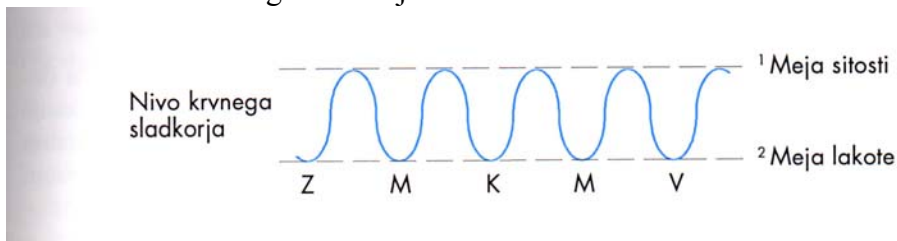
Številne raziskave so potrdile, da je tradicionalni mediteranski način prehranjevanja idealen za dobro počutje, saj ugodno vpliva na krvni obtok, holesterol in krvni tlak. Od običajnega načina prehranjevanja se loči predvsem po virih in načinu priprave živil, ki so vsak dan na jedilniku. **Značilnosti mediteranske prehrane:**

- malo mesa,
- veliko rib, ki so vir omega-3 maščobne kisline,
- veliko žit, stročnic,
- veliko svežega sadja, oreškov in aromatičnih zelišč,
- veliko sveže zelenjave: paradižnik, melancane, paprika, česen in čebula.

Nepogrešljivo v mediteranski prehrani je oljčno olje, ki je dragocen vir omega-9 maščobne kisline in ga uporabljajo pri pripravi vseh vrst jedi. Okusno mediteransko prehrano dopolnjuje predvsem rdeče vino, ki poleg antioksidantov vsebuje resveratrol, to je snov, ki znižuje holesterol in preprečuje nastanek bolezni srca in ožilja.

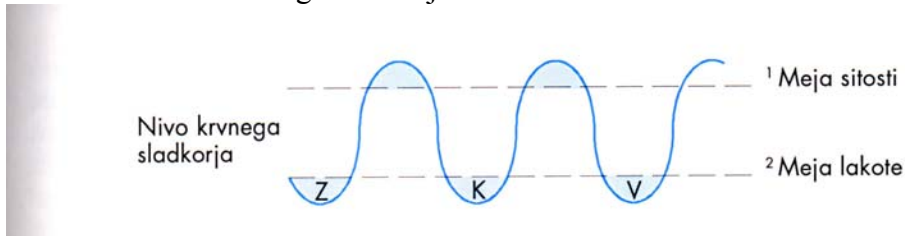
## ZAKAJ JE POTREBEN RED V PREHRANI

### Ustrezen nivo krvnega sladkorja



Višina krvnega sladkorja niha ves dan približno enako. Telo je sposobno za delo, prebavila so enakomerno obremenjena.

### Neustrezen nivo krvnega sladkorja



Če želimo biti ves dan ustrezno aktivni, uživajmo več manjših obrokov hrane, idealno je tri večje in dva manjša obroka

Tabela: Priporočeni vnos hranilnih snovi na osebo na dan (%)

OGLJIKOVI HIDRATI	MAŠČOBE	BELJAKOVINE
<b>55–66 %, od tega:</b> 2/3 polisahridov (30 g vlaknin) 1/3 mono- in disaharidov	<b>30 %, od tega:</b> 8–10 % večkrat nenasičenih maščobnih kislin (linolna k.) 10–15 % enkrat nenasičenih m. k. (olja) največ 10 % nasičenih m. k.	<b>10–15 %, od tega:</b> 1/3 beljakovin živalskega izvora 2/3 beljakovin rastlinskega izvora

Tabela: Priporočena in odsvetovana živila v mediteranski dieti

PRIPOROČENA	ODSVETOVANA
sveža zelenjava in sadje	konzervirano sadje in zelenjava
polnozrnati kruh, žita, rjavi riž, otrobi	beli kruh, predelani ogljikovi hidrati
pusto meso, predvsem piščanec, puran in konjsko meso	svinjsko meso, slanina, industrijsko predelani mesni izdelki
posneto mleko in mlečni izdelki	sir, polnomastni mlečni izdelki, sladoled
losos, postrv, skuša, sardina	ocvrte ribe in morski sadeži
olja, ki vsebujejo omega-9 maščobe (oljčno olje, lešnikovo olje)	olja, ki so vir omega-6 maščob (koruzno, sončnično)
surovi oz. posušeni oreški	praženi oreški
zmerne količine rdečega vina	preveč alkohola (vse, kar je nad 2 kozarca na dan)

#### Prehranska zanimivost

**Občutek lakote** je prirojena zmožnost, da se človek odziva na pomanjkanje hrane. Nanj vplivajo duševni dejavniki in vplivi iz okolja (navade, ritem prehranjevanja). Spremljajoči znaki lakote so krčenje praznega želodca, pogosto pa je vzrok tudi padec količine glukoze v krvi. Za dolgoročno uravnavanje uživanja hrane je pomembna še količina rezervnih maščob.

Na **občutek sitosti** vplivajo različni kemijsko-fizikalni dražljaji v ustih in žrelu, povezani z žvečenjem ter raztezanjem želodca in dotikom sluznice prebavil s sestavinami hrane. Šele ko pridejo prebavljena hranila v kri, so na voljo večje količine glukoze, ki dajejo občutek sitosti.

#### POMEMBNI NAPOTKI PRI NAČRTOVANJU IN PRIPRAVI HRANE NA BARKI

Jadranje predstavlja vsem članom posadke aktivno in atraktivno preživljanje prostega časa, da uredimo svoje misli in se sprostimo od vsakodnevnih naporov. Zato je pomembno, da nam pripravljane hrane za posadko ne predstavlja breme, ki ga moramo vsak dan opraviti med bivanjem na morju.

Načrtovanje prehrane pred jadranjem je ključnega pomena za tistega, ki bo skrbel za varno in zdravo prehrano na barki. Ob napačnem načinu prehranjevanja, še zlasti na barki, ki se ziblje lahko pride in verjemite tudi pride do tega, da se pojavi slabost, bruhanje, padec krvnega sladkorja in omotičnost, glavobol, prebavne motnje in še kaj. Za vse to je krivo naslednje, le dva obroka na dan brez vmesnih prigrizkov, preveč alkohola, morebitna pokvarjena živila, saj je v hladilniku prostor le za pivo ☺, hitro pokvarljiva živila (mleto meso, ribe, perutnina, jajca), tem živilom se izogibamo ali jih ustrezno pakiramo pred

jadranjem.

Zato se priporoča, da se sveža živila, sadje in zelenjava, kruh, meso še zlasti zgoraj navedeno, nabavljajo med jadranjem na privezih. Vsa mehanska obdelava živil je koristno, da se pripravlja doma, lupljenje, rezanje, prepakiranje v porcijske vrečke ali vakuumske vrečke oz. posode, skratka vse s ciljem, da nam ne zaseda preveč prostora. Koristno je tudi, da za vsaj dva dni pripravimo nekaj jedi že doma, golaž, pečeno meso (pečenka), kuhano meso, peciva, ...

Za lažje planiranje sem vam v nadaljevanju sestavil osnovne normative in preverjen jedilnik, ki vam bo morda prišel prav kot osnova za vaš način organizacije prehrane na barki. Najprej pa sledi, kaj mora oseba, ki bo skrbela za ladijsko kuhinjo preveriti preden izplujete na morje, nenazadnje to sodi k prevzemu barke in je ključnega pomena saj prazna vreča ne stoji pokonci☺.

## **MED PREVZEMOM ČARTER PLOVILA PREVERITE:**

### **Kuhinja :**

- ali varovala na predalih in omaricah delujejo.

### **Štedilnik**

- ventili na jeklenkah in ob štedilniku morajo biti brezhlebni (test-odprite ventile, spustite plin in spoje cevi namažite z milnico),
- bakrena plinska inštalacija mora biti brezhlebno pritrjena, gumijaste cevi ne smejo biti preperete (test- spustite plin inštalacijo in opazujte manometer),
- alarm za plin mora delovati (test- neprižgan cigaretni vžigalnik približajte alarmu),
- ali je odvod (luknja) za odtekanje plina v komori, kjer so shranjene jeklenke odmašen,
- ali varovalo(bimetal) na štedilniku deluje, saj plamen neredko zaradi vetra ali prekipele jedi ugasne (test-ugasniti mora najkasneje 60 sek.),
- plinske jeklenke morajo biti napolnjene, še posebej rezervna jeklenka

### **Kuhinjsko korito in vodovodna inštalacija**

- ali je v rezervoarju dovolj pitne vode,
- ali ventil na odtočni cevi iz korita deluje

### **Posoda:**

- posoda in jedilni pribor morata biti nepoškodovana in brezhlebno čista,
- teflonska posoda ne sme biti okrušena in popraskana, saj je teflon zdravju škodljiv,
- preverite količino posode in pribora, saj je na čarter barkah velikokrat premalo,
- preverite ostrino rezil in ali je priložen brusilnik za nože,
- preverite vžigalnik za plin,
- zahtevajte menjavo vse zarjavele in poškodovane posode in pribora

### **Zanimivost**

*Guganje in zibanje barke*

*Barka se ob gibanju v smeri plovbe, zraven še ziba in guga. Le redko kdo ve, kaj to pomeni. Zibanje je ko barka niha levo-desno; v bokih, kot ženska ☺. Guganje pa je, ko barka niha od premca proti krmu in nazaj, kot moški ☺. Istočasno lahko barka še sunkovito skače po valovih, zraven tega pa je še nagnjena zaradi manevrov ali sunkov vetra ☺.*

## NORMATIVI SUROVIH IN OČIŠČENIH ŽIVIL ZA ENO OSEBO

### glavne mesne jedi

surovo, obdelano živilo	količina/dag
meso za enolončnice	14-16
zarebrnice	14-16
zrezki	14-16
goveji golaž, 3 kosti	14-16
sesekljano ali mleto meso	14-16
perutnina, bedra, prsi, fileji, zrezki	14-16
ribji fileji	16-18
mehkužci	18-20
školjke	30
raki	25

### priloge

surovo, obdelano živilo	količina/dag
krompir	15
riž	4-6
ajdova kaša	4-6
žganci, polenta	4-6
testenine	6-8

### zelenjava za prikuhe

surovo, obdelano živilo	količina/dag
Zelenjava sveža	12-16
zamrznjena zelenjava za prikuhe	10-12

## JEDILNIK TEDENSKEGA JADRANJA

1. Rižota s šunko in zelenjavo
2. Pašta fižol s suhim meso
3. Testenine s tunino, paradižnikovo omako
4. Kremna juh z zelenjavo in krompirjem
5. Ješprenj s prekajeno klobaso
6. Testenine s šunko, sirom, smetano, zelenjavo, pestom
7. Večerja v Konobi

(Solate, zelje s fižolom, kumarice, paprika, paradižnik...)

### MESNINE

1 kg šunke za testenine in riž
--------------------------------

1 kom suhega mesa za ričet (60 dag)
-------------------------------------

4 kom prekajena klobasa
-------------------------

### MLEČNI IZDELKI, JAJCA

1 kg sira za zajtrk in testenine
----------------------------------

1 l alpske smetane za testenine...
------------------------------------

3 l mleka
-----------

Jajca ???
-----------

### SADJE IN ZELENJAVA

2 kg jušna zelenjave mešana (zelena, korenje, por, čebula, peteršilj, kolerabice, stročji fižol...)
---

1 kg krompirja
----------------

za solato kumarice, paradižnik, paprika, zeljnata glava, ...
--

razno sadje (jabolka, banane...)
----------------------------------

### DELIKATESA

1 kg sladkorja
----------------

1 kom omaka za testenine, (pesto genovese)
--

8 kom instant kremne juhe juhe (zelenjavna, fižolova)
---

1 kg riža (dolgozrnati – basmati)
-----------------------------------

4 kom 400g testenine
----------------------

50 dag ješprenja (ječmenček)
------------------------------

2 kom fižol v zrnju v konzervi
--------------------------------

3/1 200g paradižnikove kaše (pasiran paradižnik)
--

6 kom 50g tunine v konzervi
-----------------------------

Ocvrta čebula
---------------

3 dl jabolčnega kisa
----------------------

1 l olje
----------

Začimbe priskrbim jaz (sol, poper, muškat, mesne kocke...)
--

### ZAJTRK

margarina, marmelada, med, viki krema, tunina, 20 dag kava instant, čaj instant, kosmiči, cornflex,
---

6 kom klobase suhe ali salama, 4 kom sirni namazi razni, 1 kg čokolada razna, kruha ...
---

### INVENTAR IN ČISTILA

Ekonom lonec, serveti, papirne role, cet, gobice
--

### PIJAČA

6/6 pivo malo,
----------------

5 l vino rdeče - refošk, ???
------------------------------

24 kom voda/ 1,5 l, 1l sadni sirup, Žganje za pogret
--