

Batat izvor zdravlja i energije

Autor Ana Badrić

Utorak, 06 Prosinac 2011 09:24



Iako u Hrvatskoj nepravredno zanemaren, batat diljem svijeta opravdano svrstavaju među najzdravije povrće. Ta visokovrijedna namirnica osigurati će vam velik dio svakodnevnih prehrambenih potreba jer sadrži obilje ugljikohidrata, vitamin i minerala, a posebno je cijenjen među sportašima i dijabetičarima.

Slatki krumpir koji to nije

Izgledom i okusom batat nalikuje na krumpir, ali u stvarnosti pripada botaničkoj porodici slakova. Za jelo se uglavnom koristi korijen biljke, a ponekad i lišće. Mnogo je sorti batata, a najpoznatiji su oni narančaste boje kože i mesa, crveno-ljubičaste boje kože i bijelog mesa te bijele boje kože i mesa.

Idealan za sportaše i dijabetičare



Batat sadrži puno škroba i malo šećera pa je zapravo mali spremnik velike količine energije. Zbog tih karakteristika jako je interesantan sportašima, a osim što će ih opskrbiti energijom

Batat izvor zdravlja i energije

Autor Ana Badrić

Utorak, 06 Prosinac 2011 09:24

batat će im osigurati i znatne količine bitnih vitamina (A, C, E, B6) i minerala (Mn, K, Fe, Cu). Sa samo 140 grama batata u potpunosti će biti zadovoljene sve dnevne potrebe vašeg tijela za vitaminom E. Sadrži i iznimno velike količine beta-karotena, pa osim što potpomaže obrambene snage vašeg organizma sudjeluje i u prevenciji tumorskih bolesti. Na probavu blagotvorno djeluju i njegova dijetalna vlakna, smještena ponajviše u kori.

Zbog toga što ne sadrži masti, niti kolesterol smatra se savršenom dijetalnom namirnicom. Batat ima i nizak glikemijski indeks te vrlo sporo povisuje razinu glukoze u krvi što ga, osim za sportaše, čini i idealnom namirnicom za osobe koje boluju od dijabetesa.

Jednostavno i fino

Batat, osim pozitivnog učinka na organizam, krasi osebujan i dopadljiv slatkasti okus, te mnoštvo jednostavnih načina na koji ga možete spravljati. Kao i svako povrće bolje ga je termički obraditi na pari nego kuhati u vodi, jer na taj način zadržava više hranjivih sastojaka. Batat je najukusniji ako je pripremljen zajedno sa korom koja sadrži velik dio nutrijenata, pa ga je prije pripreme potrebno samo dobro oprati. Možete pripremiti pire od batata, restani batat, ispeći ga u pećnici narezanog na kockice, pržiti na maslinovom ulju narezanog na ploške, spravljati različita variva, pa čak raditi i čips i kolače ili ga dodavati u sva ostala jela.

Iako ga zbog sličnosti sa krumpirom možda niste ni zamijetili sigurno će te ga pronaći na bolje opskrbljenim tržnicama i u dućanima sa zdravom hranom. Izbjegavajte ga skladištiti u hladnjaku jer mu ne odgovara vlaga koja se tamo zadržava. Dostupan je tokom cijele godine pa nemojte previše razmišljati i već za idući obrok priuštite sebi novi gastronomski užitak, a svome tijelu bogatu riznicu hranjivih sastojaka.

Hrvatski zavod za poljoprivrednu službu

Ana Badrić, Medikus kreativni laboratorij