



Božić je jedan od najvećih kršćanskih praznika, kojim se obilježava Kristovo rođenje (25.12. po julijanskom kalendaru), a pretpostavlja se da je nastavak rimskog praznovanja *Saturnalija*, označavanja rođenja boga Sunca odn. zimskog solsticija. Za Božić se kitila kuća i ukrasno drvce jabukama, orasima i lješnjacima, te posluživao bogati ručak kao simboličan uvod u novu godinu.

Bakalar za Badnjak

Kao uvod u slavljenje Božića svetkuje se tradicionalno posni dan, Badnjak koji je dobio naziv po riječi "bdjeti" (staroslav. *bad*) budući se na taj dan bdjelo čekajući Isusovo rođenje. Badnjak je i naziv upaljenog panja koji se unosio u kuću da simbolično osvjetljuje dom nadom i životom. Navečer se odlazilo na tradicionalnu misu, tzv. polnoćku, te se pripravlja božićni objed, nemrsna hrana za večeru.

Uglavnom se jela riba, često bakalar, ali ponekad kao zamjena *oslić* koji ima manje kalorija i pristupačniji je osobito u primorskim krajevima. Bakalar je riba sjevernih mora koja se

transportirala obično sušena, ili rjeđe konzervirana, sadrži malo masnoća, obiluje omega masnim kiselinama, vitaminima A, B i D, a priprema se kuhan s krumpirom i uz dodatak maslinovog ulja.

Nutritivna vrijednost bakalara

Nutritivna vrijednost	100g
Energetska vrijednost	469kJ (112kcal)
Proteini	24,2g
Masnoće	0,9g
Ugljikohidrati	0g
Vitamin B	5%
Vitamin D	10%
Omega-3-masne kis.	0,3g

Porijeklo iz Amerike

Kao božićni ručak tradicionalno se služi purica s mlincima (*pura z mlinci*), hrvatsko jelo porijeklom iz Međimurja. Manje je poznato da se se ranije u našim krajevima koristila patka ili guska, međutim zamijenjena je puricom koja ima manje masnoća, a više bjelančevina.

Purica (*pura, ćurka*) je porijeklom iz Amerike (Meksiko), gdje je bila poznata još u predkolumbovsko doba, a u Europu je stigla sa španjolskim osvajačima preko Turske odakle joj dolazi engl. naziv *turkey*. Upravo se u Sjedinjenim američkim državama pojede najviše puretine i to povodom nacionalnog praznika Dana zahvalnosti koji se obilježava u studenom, dok su u nas najpoznatiji zagorski i istarski, odn. pazinski purani koji mogu narasti do 15kg.

Nutritivna vrijednost purice

Nutritivna vrijednost	100g
Energetska vrijednost	456kj (111kcal)
Proteini	24,6g

Masnoće	0,7g
Ugljikohidrati	0g
Vitamini B-kompleks	44%
Kalcij	10mg
Željezo	1,2mg

Purica predstavlja niskokalorično meso sa malim udjelom masnoća, bogata je vitaminima i mineralima i priprema se najčešće nadjevena, obično s kestenima sukladno godišnjem dobu. Nutritivna je preporuka konzumirati puretinu bez kože koja sadrži mnogo masnoće i pripremati uz dodatak začina koji potiču probavu poput majčine dušice, timijana ili mediteranskih začina.

Udio bjelančevina u mesu

Vrsta mesa	Proteini (100g)
Kobasice	13,0
Svinjetina	13,3
Teletina	23,1
Piletina	24,8
Šunka	25,3
Puretina	28,0

Tofu purica



U zadnje vrijeme kao bezmesna zamjena za zasitnu puricu poslužuje se tzv. *tofu* purica spravljena od sojinog sira. Soja je zahvalna mahunarka nalik grašku čiji se uzgoj sa dalekog istoka gdje je poznata već tisućljećima proširio u zapadne krajeve. Jedina je biljna namirnica koja sadrži sve

esencijalne aminokiseline

, bez kojih organizam ne može funkcionirati, a sojini su proteini po iskoristivosti potpuno jednaki proteinima životinjskog podrijetla. Postoji više proizvoda od soje poput tempeha, miso, tamaria, a od sojinog mlijeka, se procesom sirenja dobiva tofu, bogat je mineralima i vrlo neutralnog okusa, te lako poprima miris mirodija. Tofu može biti meke ili čvrste strukture, dodatno mariniran, dimljen ili fermentiran i koristi se kao prilog glavnim jelima, u salatama ili samostalna namirnica.

(g/100g)	Soja	Krumpir	Riža
Energ.vrijednost	615	322	1508
Proteini	13	2	7
Masti	6,8	0,1	0,7
Ugljikohidrati	11	17	80
Vlakna	4,2	1,2	2,3
Šećer	0,0	0,7	0,1

Bezglutenski mlinci

Purica se obično priprema s mlincima koji su tradicionalan hrvatski proizvod pravljen od

pšeničnog brašna, ali se za osobe koje imaju celijakiju može praviti i od posebno proizvedenog *bezglutenskog*

brašna prilagodjenog osobama koje su osjetljive na gluten. Kao prilog se poslužuje zelje ili drugo povrće, poput graška i brokule, a uz ručak se obično servira crveno vino koje poboljšava okuse, ali i potiče izlučivanje probavnih sokova.

Francuski paradoks

Umjerena količina vina uz ručak potiče izlučivanje probavnih sokova, a francuske salate, a i druge namirnice, što je najpoznatiji

Literatura

Wikipedia

Vitamini.hr

Zdravahrana.hr

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}