



HRVATSKO DRUŠTVO ZA HIPERTENZIJU  
DRUŠTVO ZA RAZVITAK NEFROLOGIJE  
"Prof. dr. Milovan Radonić"



# Manje soli više zdravlja



Republika Hrvatska  
Ministarstvo zdravlja



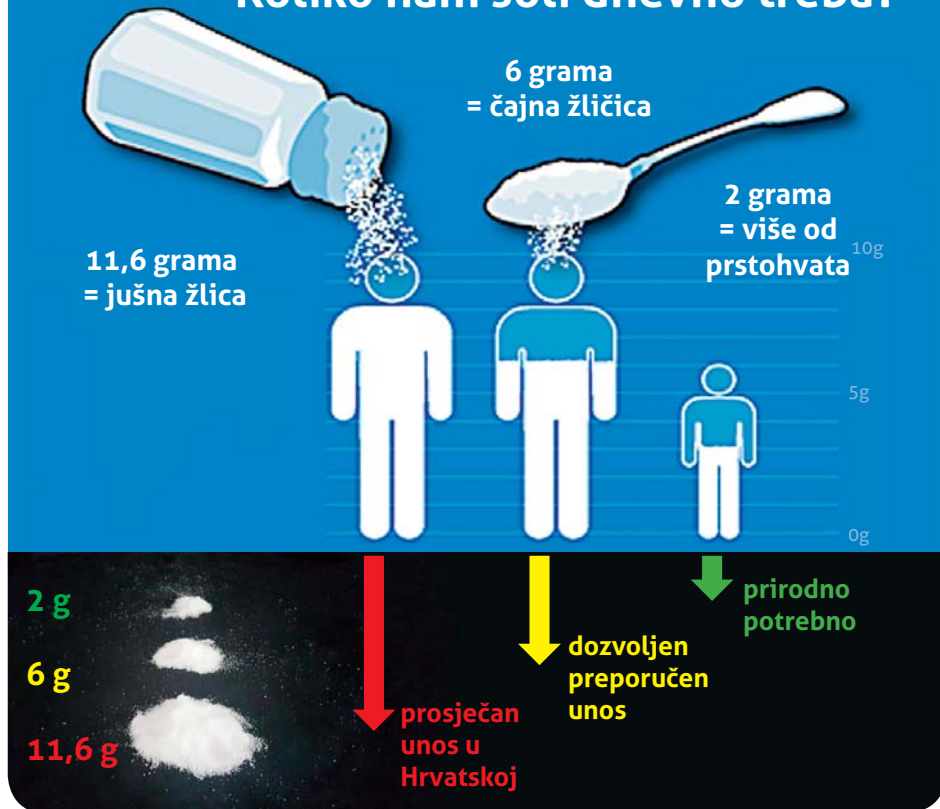
CRASH  
Hrvatska akcija za smanjenje prekomjernog  
unosa kuhinjske soli



# ŠTO JE UOPĆE KUHINJSKA SOL?

To je stručno rečeno natrijev klorid (NaCl) koji sadrži 40% natrija. A natrij je sveprisutan element nužan za normalno funkcioniranje organizma. Ako je nužan, zbog čega se uopće govori o smanjenju unosa?

## Koliko nam soli dnevno treba?

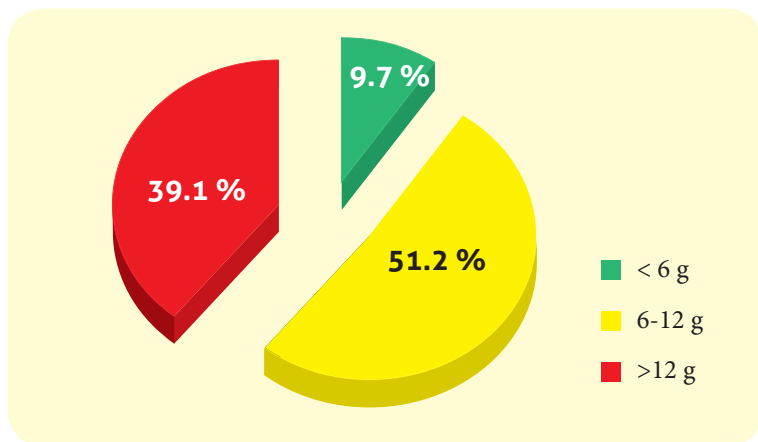


**Jedna osoba u Hrvatskoj prosječno godišnje pojede 5 kg soli**



*Jeste li Vi među njima?*

# — UNOS KUHINJSKE SOLI U HRVATSKOJ —



▶▶ 9 od 10 građana Hrvatske unosi previše soli



*Godje ste Vi?*

▶▶ U Hrvatskoj se godišnje pojede 20 500 000 kg soli.

To odgovara **1138 kamiona soli.**

*Iskočite iz te kolone na vrijeme!!!*

†††† ††  
††††  
††††††††††  
††††††††  
†††††  
††



# ZNATE LI KOJI SU RIZICI PREKOMJERNOG UNOSA SOLI?



► Povišen krvni tlak i pogoršana hipertenzija

Povećan rizik ◀◀ moždanog udara



► Povećan rizik bolesti srca i žila



► Povećan rizik bubrežnih bolesti

◀ Povećana sklonost nastanku bubrežnih kamenaca



▶ Poremećen metabolizam i funkcija kalcija u organizmu i povećan rizik osteoporoze



▲ Pospješen nastanak i pogoršanje debljine



▶ Povećan rizik nastanka karcinoma – posebno želuca i ždrijela

# PREDRASUDE I MITOVI

## MIT BROJ 1.

### Ne dosoljavam hranu, dakle, ne unosim previše soli.

Više od 75% unesene soli nalazi se skriveno u prerađenoj hrani, kruhu i napitcima, pa čak i u voćnim sokovima, mineralnim vodama, u dodacima prehrani koje kupujemo u dućanu, ljekarni ili drogeriji.

Sol se dodaje i u kupovno sirovo mljeveno meso, sirove mesne sastojke za roštilj i piletinu, a osobito je mnogo ima u kruhu i pecivima, koji su nam temelj prehrane. Pripazite na sadržaj natrija istaknut na pakiranju vaših omiljenih multivitamina ili nadomjestaka za zdravlje zglobova kao i na svim proizvodima



## MIT BROJ 2.

### Osim uobičajene soli, danas postoje bolje, zdravije soli.

Svaka sol je sol, neovisno koliko košta i dolazi li s Himalaje, Havaja ili je pomiješana s đumbirom i češnjakom ili nečim trećim. Sol je sol neovisno o tome je li morska ili kamena, je li sitna ili je krupna, ili se zove cvjetna sol ili solni cvijet. Sol je sol. Uvijek je to NaCl. Ne nasjedajte na marketinške trikove koji ne samo da oštećuju vaše zdravlje, već i novčanik. Niti jedan oblik soli pa tako niti himalajska ne djeluje povoljno utječući na elektrolitski status i detoksikaciju. Ne nasjedajte na takve dezinformacije koje nemaju podloge u znanstvenom niti zdravorazumskom smislu.



### MIT BROJ 3.

## U Hrvatskoj se sol jodira, dakle, smanjenjem unosa raste rizik od bolesti štitnjače.

Preporučeni dnevni unos joda je 150 µg (za trudnice i dojilje 220-290 µg). Prema procjeni da je prosječan unos soli u Hrvatskoj oko 10 grama dnevno, kuhinjska sol se jodira tako da se doda 25 mg joda na kilogram soli što osigurava unos od 250 µg joda dnevno. To znači da bi smanjenjem unosa soli na 5 grama dnevno unos joda bio 125 µg dnevno dakle nešto manji od preporučenog, ali dostatan jer u ovu dnevnu količinu joda nije uračunata količina joda koja se unosi drugim namirnicama (mlijeko, jaja, plodovi mora i dr.), što doprinosi ukupnom dnevnom unosu čime su zadovoljene preporuke. Zbog toga Svjetska zdravstvena organizacija preporuča da se smanjivanje unosa soli provodi paralelno i zajedno s postupcima jodiranja, što podupiru i Ujedinjene Nacije.



### MIT BROJ 4.

## Nesoljena hrana je bljutava i nema okusa.

Dostupni su nam brojni začini i začinsko bilje kojima možemo istaknuti prirodan okus hrane. U mariniranju i pripremi hrane koristite obilje citrusa, papra, češnjaka, bosiljka, ružmarina.

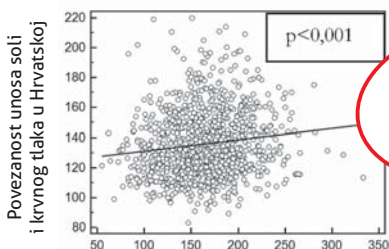
Odvážite se eksperimentirati u kuhinji. Loši kuhari kuhaju slano da prikriju svoje propuste. Kad počnete smanjivati unos soli, budite strpljivi – vašim osjetilima trebat će nekoliko dana ili koji tjedan da se naviknete, a tada ćete osjetiti pravu blagodat hrane i shvatiti koliko je preslana hrana lošijeg okusa.



## MIT BROJ 5.

### Imam normalan krvni tlak, dakle ne moram paziti na unos soli.

Osjetljivost krvnoga tlaka na sol se povećava starenjem, a prekomjernim unosom soli u mladosti povećavamo rizik za razvoj bubrežnih i srčanožilnih bolesti u budućnosti. Neovisno o tome imate li povišen ili normalan krvni tlak smanjite unos jer će tlak vjerojatno početi rasti. Osim toga, prekomjeran unos soli nepoželjno utječe ne samo na krvni tlak nego na ukupno zdravlje.



Što je veći unos, to je viši tlak



OPĆA  
OPASNOST

## MIT BROJ 6.

### Djeca ne trebaju paziti na sol.

Djeca koja jedu slanu hranu imaju viši krvni tlak od one djece koja jedu umjereno slanu ili neslanu hranu. Djeca koja u ranoj dobi jedu slaniju hranu u mladosti i odrasloj dobi imaju znatno veći rizik za hipertenziju. Djeca koja jedu slanu hranu imaju veću sklonost debljanju. Djeca koja steknu tako lošu naviku rano, s tim nastavljaju u odrasлом životu, i tako brže dovode do povećane opasnosti od moždanog i srčanog udara. Volite svoju djecu neslano. Kod djece itekako treba voditi računa o onosu soli. Djeca su naročito izložena raznim izvorima skrivene soli.





# 5 PRESLANIH

- 1 Kruh i pekarski proizvodi.** Kruh je namirnica koju svakodnevno jedemo, nekad i više puta dnevno. U Hrvatskoj su pekarnice, a ne restorani brze prehrane najveći i najlakše dostupni izvori brzog i nezdravog obroka.



U jednom kilogramu kruha nalazi se prosječno 13,5 g soli, a samo dvije kriške kruha sadrže već 1 gram soli. Pojedini pekarski proizvodi poput peciva, lisnatih peciva i pereca sadrže i do 4,7 g soli!



- 2** Još jedan brzi obrok “s nogu” u Hrvatskoj rašireniji od zloglasnih *fastfoodova*. **Trokut miješane pizze** sadrži 4,5 g. Ta brojka može biti samo veća ako je umjesto šunke na *pizzi* kobasica ili pršut.



- 3** **Suhomesnati proizvodi i masni sirevi** koji su se nekad nazivali i delikates tako se trebaju i konzumirati – samo povremeno i vrlo umjereno. Svakodnevna prehrana ne bi trebala sadržavati nereske i mesne prerađevine.



- 4 Umaci** koje rado konzumiramo s brojnim jelima, i novo-tradicijski nam je teško zamisliti neke obroke bez tartara, senfa ili ketchupa. A znate li koliko soli sadrže?



Kečap: 3 grama/100 g proizvoda,  
tartar umak: 3,25 g/100 g senf: 3 g/100 g.

A i soja umak, i naročito **kočke za juhe i juhe u vrećicama i svi dodaci jelima uz koje se navodno bolje jede.**



- 5** Mimo obroka, između obroka, uz TV, uz čašicu razgovora, kartanje, na sportskim borilištima dok bodre svoje, na rođendanskim proslavama ili drugim kućnim zabavama, na kino izletima svi rado grickaju **grickalice** – štapiće, ribice, čips, perece, koštice, kokice, a sve to sadrži puno soli uz koje se piju slatki napici ili pivo što dodatno nezdravo utječe na debljanje.



# DJECA I SOL

## Koliko soli dnevno treba djeci?

Dob	Najveće dozvoljene količine soli
0-6 mjeseci	< 1 g/dan
6-12 mjeseci	1 g/dan
1-3 godina	2 g/dan
4-6 godina	3 g/dan
7-10 godina	5 g/dan
> 11 godina	6 g/dan

- ▶ Tomu u prilog svjedoči i sastav mlijeka za prehranu dojenčadi i djece.

- ▶ Novorođenčad i dojenčad ne bi smjeli uopće dodatno dodavati sol.

Vrsta mlijeka	Količina soli g/100 ml
Majčino mlijeko ❤️	0,035 g
Kravlje mlijeko	0,123 g
Kozje mlijeko	0,132 g
Mlijeko u prahu	1,25 g
<i>Bebimil</i>	0,675 g
<i>Novalac</i>	0,025 g

## Koliko djeca u Hrvatskoj unose soli?

Školska djeca (7-15 godina) – prosječno dnevno unose **9 g soli!!!**

**42-49%** potječe iz pekarskih proizvoda.

Neka peciva sadrže i do **4,7%** soli!!!

Jesu li među njima vaša kćer, sin, unuk, unuka, nećak, mali susjed...?

*Volite svoju djecu neslano!!!*



- ▶ **Skrivena sol** – nalazimo ju i u slatkišima koje obično smatramo prihvatljivim za malu djecu.

- ▶ Žitarice koje su postale vrlo popularne kao zdrav oblik doručka nisu uvijek niti približno zdrave. Neke vrste žitnih pahuljica, osobito *kornfleksa*, sadrže i do **2,7 g soli u 100 g**. One namijenjene djeci još su dodatno zaslađene.

## Procijenjen unos soli u djeteta u dobi od 7 do 10 godina uz primjer često korištenog jelovnika

	Veličina porcije	Sol po porciji (gram)
<b>DORUČAK</b>		
Musli s više vrsta žitarica + polumasno mlijeko	30 g žitarica + 125 ml mlijeka	0,5
Međuobrok 2 čokoladna keksa	2 keksa	0,8
<b>UŽINA</b>		
Kod kuće napravljen sendvič od polubijelog kruha (2 kriške) sa salamom i gauda sirom	140 g	3,5
<b>RUČAK</b>		
Kuhana kobasica	2 manje kobasice	1,6
Krumpir pečen u pećnici	100 g	1,0
Čokoladno mlijeko	200 ml mlijeka + 18 g kakao napitka	0,5
<b>VEČERA</b>		
Dvije kriške kruha	100 g	0,6
Pileća pašteta	50 g	1,0

►► Taj broj može jako narasti ako dijete pojede:

	grami soli
Pizza cut (1 trokut)	
– s kobasicom/kulenom/pršutom	3,25
– samo sa sirom	1,8
Šunka/sir – 1 kriška	2,5
Kokice velika porcija u kinu	5,0
Čips (mala vrećica 30 g)	4,5
Kebap porcija	12-16,5
Hamburger	7



# Što je napravljeno

## 2005

- ▶ Službeni početak svjetske akcije borbe protiv prekomjernog unosa kuhinjske soli
- ▶ World Action on Salt and Health WASH

## 2006

- ▶ Početak u Hrvatskoj: Kongres Hrvatskoga društva za hipertenziju  
– Deklaracija o važnosti smanjenja prekomjernog unosa kuhinjske soli

## 2008

- ▶ Početak nacionalne kampanje: Kongres Hrvatskoga društva za aterosklerozu  
– Hrvatska akcija protiv prekomjernog unosa kuhinjske soli  
– Croatian Action on Salt and Health CRASH  
Moto: Manje soli – više zdravlja. Prvo pometi pred svojim vratima.

## 2008–2012

- ▶ Znanstveni projekti – Hrvatsko društvo za hipertenziju  
– određen unos prosječan kuhinjske soli na temelju izlučivanja natrija – 11,3 g/dan  
– potvrđena povezanost unosa kuhinjske soli s vrijednostima krvnoga tlaka  
– određen udio kuhinjske soli u kruhu i pekarskim proizvodima (Prehrambeno-tehnološki fakultet Osijek) – 2%-3,7%  
– pripremljen edukativni materijali i uz pomoć medija podizanje svijesti  
– početak pregovora s industrijom i vladom

## 2010

- ▶ Prva naznaka dobrog smjera – smanjen udio natrija u mineralnoj vodi “Lipički studenac” (812,7 mg/l → 123,1 mg/L)

# no u Hrvatskoj? —

## 2011

- ▶ Svjetska zdravstvena organizacija u 9 globalnih ciljeva za prevenciju kroničnih nezaraznih bolesti navela smanjenje prekomjernog unosa soli za 30%
- ▶ Rezolucija Ujedinjenih Nacija 66/2-2011 Politička deklaracija o prevenciji i kontroli nezaraznih bolesti podržava borbu protiv smanjenja prekomjernog unosa soli

## 2012

- ▶ Implementacija EU programa za smanjenje prekomjernog unosa kuhinjske soli

## 2014

- ▶ Znanstveno mišljenje o učinku smanjenog unosa soli u prehrani ljudi – Hrvatska agencija za hranu
- ▶ Strateški plan za smanjenje prekomjernog unosa kuhinjske soli u Hrvatskoj – Ministarstvo zdravstva Republike Hrvatske
- ▶ Sljedeći uspjeh – Čakovečki mlinovi, prva pekarska industrija dobrovoljno i prije donošenja Pravilnika o žitu i žitaricama smanjila udio soli u kruhu 2% → 1,8% i nakon toga nastavlja u tom trendu

## 2015

- ▶ Pravilnik o žitu i žitaricama – Ministarstvo poljoprivrede Republike Hrvatske – regulira se maksimalni udio soli u kruhu od 1,4%

## 2016

- ▶ Još jedan uspjeh – “PIK Vrbovec” – prva mesna industrija koja je smanjila udio soli za 25% i to u svim svojim proizvodima

# NEKI NEVJEROJATNO SLANI I NEOČEKIVANI KRIVCI ZA PREKOMJERAN UNOS SOLI (grami soli na 100 grama proizvoda)



Vegeta **58 g**  
Vegeta natur **56,8 g**



Kiseli krastavci **3,3 g**



Prašak  
za pecivo  
**16-27,5 g**



Puding u prahu **2,8 g**



Tartar umak  
**3,25 g**



Kokošja ili  
goveđa kocka  
**40 g**



Juha iz vrećice  
**13,5 g**

*Ako ne vjerujete,  
provjerite sami*

## Primjer manje slanog obroka



Piletina  
0,25 g

+



Svježe povrće  
0 g

+



Nesoljena tjestenina  
0 g

+

+



Jogurt  
0,25 g

+



0 g

= 0,5 g  
soli

= 8%  
preporučenog  
dnevnog  
unosa

## Primjer obroka s previše soli



2 kriške kruha  
1 g

+



4 kriške suhomesnatog  
proizvoda  
2 g

+



Kockica maslaca  
0,5 g

+



3 kriške sira  
0,8 g

= 4,2 g  
soli

= 70%  
preporučenog  
dnevnog  
unosa



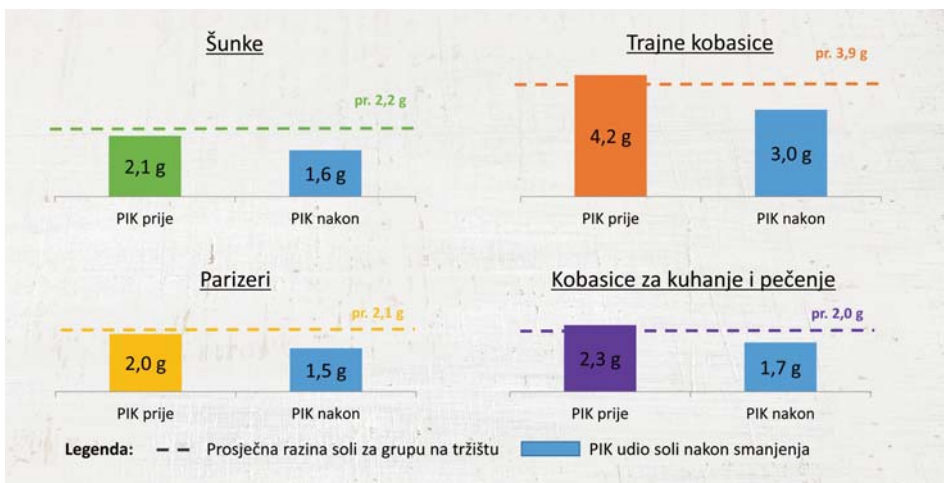
# POZITIVNI PRIMJERI HRVATSKE PREHRAMBENE INDUSTRIJE



- ▲ Prva mineralna voda koja je smanjila udio natrija.
- ▲ Prva pekarska industrija koja se priključila aktivnostima za smanjenje prekomjernog unosa kuhinjske soli u Hrvatskoj

## ▼ PIK mesni proizvodi imaju manji udio soli od prosjeka tržišta

- Obilaskom terena analizirano ukupno 230 proizvoda iz 8 kategorija
- Definiran prosječni udio soli za svaku od kategorija (g / 100 g proizvoda)
- Pokrivenost pojedinačnih kategorija u rasponu od 74-84% najprodavanijih proizvoda (izvor: Nielsen)





# ŠTO MOŽETE VI NAPRAVITI ZA SEBE?



- ▶▶ Već danas izbacite soljenku iz svoje kuhinje i blagovaonice.
- ▶▶ Uživajte u manjoj nadutosti i gubitku 2-3 kilograma čim smanjite unos soli.
- ▶▶ Osvijestite kako 75% unesene soli dolazi iz prerađene kupovne hrane i pekarskih proizvoda.
- ▶▶ Postanite vrsni kuhar koji preuzima odgovornost u kuhinji za sebe i zdravlje svoje obitelji.
- ▶▶ Održavajte mali kuhinjski vrt za koji je potreban samo jedan prozor.
- ▶▶ Naučite prepoznavati preslane zamke u restoranima i uličnim prodavaonicama hrane.
- ▶▶ Odviknite sebe i svoje ukućane od dodataka jelima.
- ▶▶ Educirajte se i čitajte sastojke namirnica koje kupujete.
- ▶▶ Redovito mjerite krvni tlak i budite pod nadzorom.
- ▶▶ **Širite svjesnost o štetnosti prekomjernog unosa soli – jednog od glavnih uzroka povišenog krvnog tlaka – najvećeg ubojice ljudi u svijetu!**



# USVOJITE NOVE OBRASCE PONAŠANJA

## » KOD KUĆE



**Uklonite soljenke** s blagovaonskog stola.

I vaši ukućani se mogu naviknuti na promjene, osobito kada ih uvedete u novi svijet okusa i začina.

**Dobro isplanirana tjedna nabavka** i organizacija omogućit će vam da ne gubite puno vremena na kuhanje, pripremite sami svoje umake od svježih sastojaka umjesto da kupujete gotove dodatke jelima.

Ako koristite **konzervirano povrće** (grah, kukuruz, kapare, masline, grašak) obavezno ih **prije korištenja isperite**. Takve namirnice ne samo da su preslane, već je sol u njima korištena i kao konzervans.

Jednom u nekoliko mjeseci izdvojite nekoliko sati i sami **pripremite svoje mesne i riblje temeljce** koje možete zamrznuti i kasnije koristiti u svakodnevnom kuhanju. Tako ćete lako izbjeći kocke za kuhanje, umake u prahu ili juhe iz vrećice.

**Koristite svježe ili sušeno začinsko bilje**, luk i češnjak, papar, mljevene paprike, ostale osnovne, a pomalo zaboravljene začine i otkrijte svoje kombinacije okusa. Vrlo je vjerojatno kako vaši ukućani neće niti primijetiti da je u hrani manje soli.

Na našem tržištu **postoje i soli s 50% kalijeva klorida (KCL) umjesto natrijeva klorida (NaCl)**. Ona se može koristiti kao zamjena za sol, ali poseban oprez je potreban ako se koristi u prehrani stariji ljudi i bubrežnih bolesnika!!! Međutim, imajte na umu kako tako nećete naviknuti svoje nepce na manje soli.



**Nezdrave slane grickalice imaju alternativu**. Umjesto čipsa i gotovih kokica ispecite svoje kokice (koje nećete posoliti), kupujte kikiriki u ljusci umjesto prženog i zasoljenog, te podražite na policama trgovina orašaste plodove i sjemenke koje nisu prethodno posoljene.

## ▶▶ U TRGOVINI



Naučite čitati sastojke na pakiranju hrane. Vrlo često se umjesto soli (NaCl) na pakiranju navodi samo natrij (Na). Količina soli u namirnici približno odgovara **Na x 2,5**.

**Odolite gotovim jelima** s prehrambenih odjela trgovina.

Nemate nikakvu kontrolu nad njihovom pripremom, a oni i cijenom znatno nadmašuju cijenu sirove namirnice koju biste sami pripremili.

Ako odlučite u pauzi na poslu pojesti zdravu zdjelu salate, **odreknite se dresinga** koji vam nude uz salatu, alternative postoje na našem tržištu. Za one koji se žele dodatno potruditi – **napravite dresing kod kuće** u maloj vrećici ili posudici od maslinova ulja, octa, limunova soka, papra...



## ▶▶ U RESTORANU



Juhe u restoranima sigurno će biti slane, **ne dosoljavajte dodatno**. Umjesto prženog i pohanog mesa **birajte naglo pečeno ili kuhano meso/ribu**. Zamolite prilikom naručivanja da riba ili odrezak ne budu posoljeni.

Zamolite da sami začinite salatu, odbijte predpripremljeni *dresing*, slane incune, masline ili kapare koji nisu oprani.



Takvi zahtjevi nisu neobični niti nepristojni, uvijek se sjetite kako naručena crna kava nije zaslađena, već ju sami sladite sa šećerom koji dobijete posebno.

# NEKOLIKO NESLANIH RECEPATA...



## Varivo od zelene leće

Leća je premalo korištena mahunarka koja je bogata biljnim proteinima, a za probavu i kuhanje je lakša od primjerice graha. Osim variva od leće mogu se pripremati i juhe, može poslužiti kao prilog ili glavno jelo. Ako ju strpljivo kuhate, djelomično će se raskuhati i zgusnuti varivo te neće zahtijevati zgušnjivače ili zapršku.

### SASTOJCI:

- Šalica zelene leće
- 2 velike naribane mrkve
- 3 češnja češnjaka
- Papar
- Curry prah po ukusu
- Pepperoncino mljevene suhe papričice ili mljeveni čili (ukoliko nije sezona svježih papričica)
- Svežanj svježeg peršina ili lista celera



Na maslinovom ulju kratko popirjajte sitno narezan češnjak i mrkvu, dodajte leću i prekritje vodom. Tijekom kuhanja dodajte još vode kako će leća omekšavati. Odmah možete dodati papar i curry prah, a čili dodajete pred kraj kada se ostali okusi zgusnu. Leća je kuhana kada primijetite kako se lupa mahunarke odvaja od same leće. Na kraju dodajete nasjeckani svježi peršin kako bi zadržao svježinu.

Jelo možete obogatiti dodavanjem na kockice narezanog mesa tijekom kuhanja po želji ili ga poslužiti kao prilog.

## Priprema mesa

Svaki veći komad mesa bit će poput ponosa vrhunskog restorana ako uložite vremena i dan prije konzumacije ga marinirate. Neovisno radi li se o ramsteku, bifteku ili odrescima buta, marinada će bit vaš osobni potpis koji će se itekako osjetiti. Sol nikako ne upotrebljavajte u predpripremi jer će umjesto željene sočnosti samo isušiti vaš odrezak.

### SASTOJCI:

- Odrezak debljine prsta (cca 1-1,5 cm)
- Mljeveni papar
- Na ploške narezan češnjak
- Listići timijana ili majčine dušice
- Maslinovo ulje
- Drugo začinsko bilje po želji

Ukoliko imate žilaviji komad mesa koji bi zahtjevao dulju pripremu, u marinadu dodajte malo balzamičnog octa kako bi započeli omekšavanje mesa tijekom mariniranja. Sve sastojke utrljajte u odrezak, obilno prelijte maslinovim uljem, prekrijte alu folijom i odložite u hladnjak do sljedećeg dana. Ovako pripremljeno meso prekriveno uljem može i više dana stajati u hladnjaku, a rezultat će biti još ukusniji.

Meso pecite na jako zagrijanoj gril tavi uz kockicu nesoljenog maslaca. Sami odredite duljinu pečenja, ovisno volite li slabije ili jače pečeno meso. Nakon pečenja meso odložite na tavu i prekrijte ponovno alufolijom kako bi se okusi proželi. Ukoliko vam ostane nešto mesa nakon obroka, ostatke možete narezati na trakice, te dodati sutradan u salatu ili pripremiti ukusan rižoto.



## Rižoto

Tajna dobrog rižota nije u vrhnju ili parmezanu, već u kvalitetnoj riži i temeljcu. Ukoliko nemate unaprijed pripremljen mesni ili riblji temeljac, vaše jelo možete obogatiti i brzo pripremljenim “bezmесnim temeljcem”. Ako kod kuće redovito imate svježe začinsko bilje, bit ćete gotovi s tekućinom za rižoto kroz 20 minuta. U 1 litru vode stavite grubo narezan luk, nekoliko češnja češnjaka, grančice ružmarina, lovorov list, papar u zrnju, ako imate mrkvu, korijen celera.



Sve sastojke kuhajte 20 minuta, te tekućinu koristite za podlijevanje rižota. Ukoliko radite riblji rižoto, u vodu slobodno ubacite riblje glave i kosti koje će dati dodatni okus. Slično učinite s mesnim kostima ili dijelovima obrezanog mesa koji niste namjeravali iskoristiti.

### SASTOJCI:

- 20 dkg neočišćenih kozica (imat će više okusa, bit će jeftinije i vjerojatno ih možete naći svježe na tržnici za razliku od smrznutih iz trgovine). Umjesto kozica upotrijebite lignje, hobotnicu, sipu, recept je isti.
- Riža (najbolje rezultate dat će *carnaroli*, *roma* ili *arborio* vrste)
- Sitno narezan češnjak, pola manje glavice luka
- Maslinovo ulje
- Prethodno pripremljen temeljac
- Svježe mljeveni papar, nasjeckani peršin
- 2 dcl bijelog suhog vina

Na maslinovom ulju zažutite češnjak i sitno narezan luk, dodajte kozice, podlijte s vinom, te pustite da alkohol ispari. Smanjite vatru na srednji plamen i dodajte rižu. Rižu podljevate temeljcem pazeći da količinu tekućine dodajte postupno, uz učestalo miješanje. Po želji dodajte svježe mljevenog papra, pred kraj usitnjenog peršina, te uz serviranje poslužite malo svježe naribanog parmezana.

## Bolonjez umak

Tradicionalni i svjetski poznati talijanski umak u svome originalnom obliku je svečano jelo koje sadržava delikatesnu šunku, najkvalitetnije mljeveno meso i guščju paštetu. No, širom svijeta, pa tako i kod nas, ovo jelo je doživjelo brojne inačice, promjene sastojaka i naziva (kao u našem priobalju pašta šuta). Jedina promjena od originalnog recepta koje se talijani groze je posluživanje bolonjez umaka uz špagete. Ako se želite približiti talijanskom izvorniku, poslužite ovaj bogati umak uz neku drugu tjesteninu, primjerice svježe papardele ili talijatele.



### SASTOJCI:

- 400 g nemasnog mljevenog mesa (miješano svinjetina i junetina ili samo junetina)
- 1 glavica žutog luka sitno narezanog
- 4 češnja češnjaka
- 3 veće mrkve sitno naribane
- 1 korijen celera sitno nariban
- 250 ml suho bijelog vina
- 100 g kuhane nemasne šunke
- 250 ml mlijeka
- 100 g pelata rajčice
- Svježe mljeveni crni papar
- Mljevene peperonccino papričice po ukusu
- Svježi ili sušeni timijan

Na kombinaciji maslaca i maslinova ulja zažutite luk i češnjak, dodajte mrkve i celer, te propirajte. Na omekšano povrće dodajte meso, papar i začine, te šunku nasjeckanu na trakice. Podlijte vinom, pustite da ispari. Smanjite vatru, te dodajte mlijeko uz učestalo miješanje. Jedna od grešaka kod pripreme ovog umaka je i požurivanje kuhanja. Budite strpljivi, te polako kuhajte svoj bolonjez. Dodajte pelate, te nastavite na srednjoj vatri kuhati sastojke. Ako imate svježju tjesteninu, bit će joj potrebno kraće vrijeme kuhanja do savršenog “al dente” stanja. Nikako ne solite vodu u kojoj kuhate tjesteninu!

Na kraju ukasite jelo svježim sitno nasjeckanim peršinom.



**Reference:**

1. World Health Organization: Forty-third World Health Assembly, Resolution WHA43.2. Prevention and control of iodine deficiency disorders. WHO, Geneva, 1990.
2. Jelaković B, Skupnjak B, Reiner Ž: Deklaracija o važnosti započinjanja nacionalne kampanje za smanjenje konzumacije kuhinjske soli. Usmeno priopćenje, Prvi kongres Hrvatskog društva za hipertenziju, Zagreb, 2006.
3. Reiner Ž, Skupnjak B, Jelaković B: Lansiranje obećavajuće nacionalne kampanje smanjenja unosa soli u Hrvatskoj. Usmeno priopćenje. Šesti kongres o aterosklerozi, Rovinj, 2008.
4. World Health Organization: Reducing salt intake in populations, Report of a WHO Forum and Technical meeting. WHO, Geneva, 2008.
5. Jelaković B, Premuzić V, Cvorišćec D, Erceg I, Fuček M, Jelaković M, Jovanović A, Katić Rak A, Laganović M, Lederer P, Pećin I, Perković M, Reiner Ž, Sertić J, Špišić T: Salt Mapping in Croatia. Croatian Action on Salt and Health (CRASH). Kidney and Blood Press Research, 32:323, 2009.
6. Miškulin M, Periš D, Ugarčić-Hardi Ž, Dumančić G: Skrivena sol u prehrani djece školske dobi – ima li mjesta zabrinutost?, 34. stručni skup s međunarodnim sudjelovanjem, "Zdravstvena ekologija u praksi", Zagreb, 2010.
7. Katić-Rak A, Antonić Degač K, Pucarin-Cvetković J, Heim I, Rak B: Salt in nutrition of schoolchildren. Hrvatski časopis za javno zdravstvo, 6:1-4, 2010.
8. Ugarčić-Hardi Ž, Dumančić G, Pritik N, Koceva Klemenčić D, Jukić M, Kuleš A, Sabo M: The salt content in bakery products in Osječko-baranjska County. U Proceedings of 5th International Congress "Flour-Bread '09" and 7th Croatian Congress of Cereal Technologists, 551-556, Faculty of Food Technology, Osijek, 2010.
9. World Health Organization: Set of 9 voluntary global NCD targets for 2025. 2011. [http://www.who.int/nmh/global\\_monitoring\\_framework/en/](http://www.who.int/nmh/global_monitoring_framework/en/)
10. United Nations General Assembly: High-level meeting on non-communicable diseases. 2011. <http://www.un.org/en/ga/president/65/issues/ncdissues.shtml>
11. World Health Organization: WHO guideline: Sodium intake for adults and children. WHO, Geneva, 2012.
12. Jelaković B, Reiner Ž, Kusić Z, Ugarčić Ž, Drenjančević I: Znanstveno mišljenje o učinku smanjenog unosa kuhinjske soli u prehrani ljudi, Hrvatska agencija za hranu, 2014

Priredila dr. Ana Jelaković, Hrvatsko društvo za hipertenziju,  
Društvo za razvitak nefrologije "prof. dr. Milovan Radonić"

