



ČAROLIJA TARHANA ČORBE

KUHARICA
Zdravo! KUHAJ

NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS 
Zdravo!



SADRŽAJ

UVOD

1

O NUTRICIONISTICAMA

2

TARHANA ČORBA S LEĆOM

3

TARHANA ČORBA

4

VARIVO S LEĆOM

5

TARHANA ČORBA S GRAŠKOM

6

UVOD

Među jela koja okrepljuju i doprinose zdravlju spada zasigurno supa/juha/čorba. Ona nije samo tečni obrok, već pravo blago koje čuva naše zdravlje iznutra i izvana. Širom svijeta, supe su uvijek bile cijenjene zbog svojih okrepljujućih svojstava, a danas ta uvjerenja potkrepljuju i naučna istraživanja. Supe su odličan izvor tečnosti što je važno za naš cijeli organizam, hranjive su. Mesne supe su bogate bjelančevinama i mineralima, dok su povrtna prava riznica vlakana, fitohemikalija i vitamina. Pojedete li supu prije glavnog obroka, naučno je dokazano da ćete unijeti i do 20 % manje kalorija tokom obroka, jer nas čine sitima, a pri tome izbjegavamo prejedanje. Oduvijek su podrška tokom prehlada ili bolesti, a tajna njihove moći leži u bogatstvu minerala i vode. Tako nas pileća supa osvježava tokom prehlade, dok paradajz supe pomažu da razbistrimo svoj um i okrijepimo tijelo.

Jedna takva paradajz supa ili popularnije nazvana čorba od davnina je poznata i u našoj zemlji. Riječ je o tarhani (perzijski tarkhaneh znači drobljenac). Na naše tlo je došla iz Turske, ali se u Bosni i Hercegovini, a i širom Balkana, razvilo na desetine varijanti ove čorbe. Najčešće se tako naziva posebna vrsta čorbe s mrvicama sušenog tijesta. Tijesto obično sadrži pasirani paradajz ili samo sok od paradajza, što mu daje posebnu kiselost i boju, a čorbi prepoznatljiv okus.

Kako nam užurban način života i manjak vremena ne dozvoljavaju da sami sebi spremamo ovaj ukusni tečni obrok, vremenom su nastala i nova rješenja za to. Tako su se razvila dobra rješenja za supe čija priprema neće trajati duže od 10 minuta. Uz malo mašte takvim supama možete dodati još neke sastojke kako bi postala dobar obrok za večeru ili lagani ručak. Neke od prijedloga naći ćete u našoj kuharici „Čarolija tarhana čorbe“.

Poštujući tradiciju svojih potrošača Nestlé, najveća kompanija za proizvodnju hrane i pića, razvila je niz ukusnih supa brzih za pripremu, a među njima se posebno ističe Maggi tarhana čorba napravljena prema tradicionalnoj recepturi, sa niskim sadržajem masti i bogatim izvorom vlakana. U surčinskim tvorničkim pogonima, tarhana čorba se proizvodi isključivo za bosanskohercegovačko tržište. Ova gesta pokazuje koliko se posvećuje pažnja korisnicima, ali ujedno i ističe važnost tržišta koje je specifično po svojoj tradiciji i potrebama.

Tako se u posljednjoj godini, prema Nielsen istraživanju, u Bosni i Hercegovini prodalo **80.416 kg** tarhane (svih proizvođača), odnosno **1.277.606** vrećica, ako to pretvorimo u porcije, onda je to više od **5.110.000** tanjira tarhane. Da tarhana spada u jednu od omiljenih supa govori i podatak da je unutar Maggi asortimana, tarhana posljednjih godina zauzimala 2. mjesto po količini prodatih proizvoda, dok je u ovoj godini prešla na **1. mjesto** i čini 20% ukupne prodaje Maggi supa. Osim toga, Nestlé već odavno primjenjuje cirkularni model poslovanja, pa su i vrećice tarhana čorbe napravljene tako da čuvaju svježinu sadržaja, a ujedno se, nakon upotrebe, vrećica može reciklirati.

Najnovija istraživanja pokazuju da supe osim što su dobro predjelo, mogu brzo i lako postati hranjiv obrok. Lagane su za pripremiti, a dovoljno hranjive da vas drže svježije i nahranjene tokom napornog dana. Recepti za supe danas su sve popularniji, a neke od njih, poput karfiol supe, supe s crvenom lećom i supe s piletinom i povrćem možete pronaći u nastavku kuharice **Zdravo! kuhaj.**

Kako nam se bliže hladniji dani u godini, onda su supe definitivno sjajno rješenje da bi se ne samo brzo ugrijali, već i nahranili nutritivnim sastojcima koji se nalaze u supama.

Ukoliko ste u žurbi, onda neka vaš izbor bude jedinstvena tarhana koju možete skuhati za samo deset minuta. No, za one koji žele obogaćenu recepturu tarhana čorbe tu su recepti koje su specijalno pripremile nutricionistkinje **Nevena Pandža, Irzada Taljić, Marina Davidović i Koraljka Novina Brkić.** Neka vas ovi okusi i blagotvorna svojstva supa/juha/čorbi inspirišu da redovno uključujete ove čudesne tečne obroke u vašu svakodnevnu prehranu.

O NUTRICIONISTICAMA



MAG. NUTR. NEVENA PANDŽA

Zaljubljenica u svoju profesiju. Motivira je rad s ljudima i pozitivne promjene, a najviše je fokusirana na edukaciju o prehrani djece i mladih u Bosni i Hercegovini. Suosnivačica multidisciplinarnog Centra zdravih navika koji se bavi promocijom zdrave prehrane i mentalnog zdravlja, a kroz svoju stranicu "Nutricioniziraj se" potiče zajednicu na poboljšanje prehrambenih navika, a da uz to uživaju u kuhanju i hrani.

PROF. DR. IRZADA TALJIĆ

PREDSJEDNICA UDRUŽENJA ZA PRIMIJENJENI
NUTRICIONIZAM U BOSNI I HERCEGOVINI

Prof. dr. sci. Irzada Taljić, vanredna je profesorica na Poljoprivredno-prehrambenom fakultetu Univerziteta u Sarajevu i predsjednica Udruženja za primijenjeni nutricionizam u Bosni i Hercegovini. Autorica je i inicijatorica master, specijalističkog i bachelor studija "Nutricionizam" na Univerzitetu u Sarajevu. U svom naučno-istraživačkom radu između ostalog se bavila faktorima rizika za pojavu pretilosti kod djece sa intelektualnim poteškoćama, kao i gojaznošću među djecom – predrasude i diskriminacija.



MA PREH. ING. MARINA DAVIDOVIĆ

SPECIJALISTA NUTRICIONIZMA

Ma preh. ing. Marina Davidović, specijalista nutricionizma iz Banja Luke. Radi kao konsultantica, ali je i vlasnica agencije za savjetovanje "ConsultUp" i predsjednica je Udruženja "Nutriklik". Na svom Instagram profilu skenirajhranu objavljuje zdrave recepte i savjete za pravilnu prehranu.

TARHANA ČORBA S LEĆOM

PREMA RECEPTU NUTRICIONISTKINJE NEVENE PANDŽE

SASTOJCI

- 1 glavica crvenog luka
- 1 češanj češnjaka
- 2 srednje mrkve
- 50 g korijena celera
- 80 g crvene leće
- 1 žlica maslinovog ulja
- Svježi bosiljak i peršin
- 1/3 žličice kurkuma
- 1 vrećica Maggi Tarhana supa



PRIPREMA

- 1 Crvenu leću potopite 2 sata u vodi, isperite i skuhajte u blago posoljenoj vodi.
- 2 Na maslinovu ulju zažutite sitno nasjeckani luk, a nakon 5 minuta dodajte naribanu mrkvu i celer i dinstajte 7-8 min.
- 3 Dodajte skuhanu leću i prodinstajte par minuta s povrćem i zalijte sa 100 ml prokuhane vode ili jušnog temeljca.
- 4 Tarhana supu pripremite prema uputstvu s vrećice. Kada je skuhan, povežite ju s pripremljenom lećom i povrćem u čorbu te na kraju kuhanja dodajte kurkumu, nasjeckani svježi peršin i bosiljak.

NUTRI OBJAŠNENJE

*Dodavanjem leće povećali smo udio proteina u obroku što je važno za naše male sportaše, a dodavanjem svježeg korjenastog povrća udio vlakana za dužu sitost i zdrav probavni sustav. Budući da Tarhana supa u svom sastavu sadrži sol, nema potrebe za dosoljavanjem, te dodavanje kurkume i svježeg začinskog bilja pridonosi protuupalnom učinku i posebnoj aromi cjelokupnog jela.

*Tanjur čorbe može se poslužiti uz šnitru integralnog kruha s humusom (namazom od slanutka) ili namazom od svježeg sira i sjemenki tikve i obavezno čašom vode 😊.



TARHANA ČORBA

PREMA RECEPTU PROF.DR. IRZADE TALJIĆ

U ovoj obogaćenoj Tarhana čorbi se nalazi pureći zabatak koji sadrži 11,2 kcal masnoće (na 100 g), a 20,9 kcal proteina. Puretina se lako probavlja te se preporučuje i bolesnima i djeci. Puretina sadrži puno više polinezasićenih masnih kiselina u odnosu na crveno meso.

Ne sadrži holesterol, a sadrži kalcij, željezo, kalij, magnezij, natrij. Bogata je vitaminima: A, E, B1, B2. Od povrća su korišteni crveni luk, mrkva i celer.

- **Crveni luk** sadrži oko 9 % ugljikohidrata, 1,4 % proteina, minimalnu količinu masti (oko 0,2 %) i skromne količine nekih minerala (kalcij, fosfor i željezo). Crveni luk smatra se najbogatijim izvorom flavonoida u ljudskoj ishrani. Ima i antioksidacijsko djelovanje, koje ovisi o sadržaju fenolnih komponenti. Od flavonoida je bitno istaći kvercetin, koji se intenzivno proučava jer se pokazalo da deaktivira neke tvari koje potiču rast tumora.
- Glavne hranjive tvari u **mrkvi** raspoređene su na sljedeći način: 89 % ugljikohidrata, 6 % proteina i 5 % masti. Konzumacijom mrkve se zadovoljava čak 308 % dnevnih potreba za vitaminom A, a u grupu odličnih izvora spada i vitamin K sa učešćem od 21 %. Narandžastu boju mrkvi daje karoten, pigment iz kojeg se u našem organizmu sintetizira vitamin A. Karoten se različito iskorištava u našem organizmu, ovisno o načinu pripremanja mrkve. Tako je količina karotena u sirovoj mrkvi 2 %, u kuhanoj 18 %, a u sirovoj ribanoj 82%. Također, mrkva je dobar izvor dijetalnih vlakana, vitamina C i kalija.
- **Celer** je izvrstan diuretik, sadrži aktivne tvari koje prirodnim putem opuštaju mišiće u stijenkama arterija i oko njih. Osim što je bogat vlaknima, prava je riznica vitamina K, C i B, te kalcija i folne kiseline.

SASTOJCI

- 1 supena kašika repičinog ulja
- ½ crvenog luka srednje veličine
- 1/5 korijena celera srednje veličine
- 1 mrkva srednje veličine
- ½ otkoštenog purećeg zabatka bez kože srednje veličine
- 1 pakovanje Maggie tarhana čorbe
- Peršun
- So
- Biber



PRIPREMA

U šerpu staviti ulje i sitno nasjeckani crveni luk. Kad se luk ustakli dodati sitno isjeckani korijen celera i mrkvu. Kad povrće omekša dodati otkoštenu zabatku izrezanu na male komade-kocke, so i biber. Prije nego se meso zapeče dodati 1 litar vode u šerpu. Kad voda prokuha istresti sadržaj kesice Maggie Tarhana čorbe. Sve promiješati i nakon 10-ak minuta obogaćena tarhana čorba je spremna za jelo.

VARIVO S LEĆOM

PREMA RECEPTU SPECIJALISTE
NUTRICIONIZMA MARINE DAVIDOVIĆ

PORCIJE  40 MINUTA 

SASTOJCI

- Tarhana čorba
- 200g mješavina leće i ječma u odnosu 70:30 (**natopiti veče prije**)
- 200g crveni luk
- 1 kašika maslinovog ulja
- 4 čena bijelog luka
- Limun
- Kumin
- Biber
- Đumbir

PRIJEDLOG ZA SERVIRANJE

- 50g rikota sir
- Čeri paradajz
- Peršun

PRIPREMA

U šerpi na 1 kašiku maslinovog ulja staviti očišćene 2 glavice crvenog luka - cijele (ne sjeckane), zapeći ga sa svih strana, te dodati očišćene čenove bijelog luka. Zatim dodati đumbira (može i u prahu), bibera i kumina. Nakon jednog minuta izvaditi bijeli luk na tanjirić pored, te dodati namočenu i ocjeđenu šarenu leću sa ječmom. Izmješati te dodati 1,2 l vrele vode. Smanjiti jačinu na pola pa kuhati povremeno mješajući oko 20 minuta. Nakon toga dodati Tarhana Maggi čorbu iz kesice, dobro izmješati, te kuhati još 10 minuta. Izvaditi iz šerpe 2 glavice crvenog luka sa malo čorbe, dodati prethodno izvađeni bijeli luk i umutiti štapnim mikserom. Vratiti u šerpu i još malo kuhati dok se ne sjedini. Dodati malo soka od limuna, izmješati i servirati po želji.

PRIJEDLOG ZA SERVIRANJE

U tavu na pola kašičice maslinovog ulja staviti bijeli luk (kratko, da ostavi aromu, pa ga izvaditi), 3 prepolovljena čeri paradajza, 25 g rikota sira na kockice (po porciji), 2 tanje kriške integralne kifle (po porciji) i zapeći sa svih strana. Staviti na varivo i posuti sjeckanim peršunom.

* Jelo je bogato svim esencijalnim aminokiselinama, jer su kombinovani leća (mahunarke) i različite žitarice (ječam i pšenica) a bogato je vlaknima.



TARHANA ČORBA SA GRAŠKOM

PREMA RECEPTU NUTRICIONISTKINJE KORALJKE NOVINE BRKIĆ

Kako su kod nas doma juhe jako važan dio obiteljskog menija, a posebno u hladnije dane gotove juhe su nam pravi spas kad nam treba nešto lagano, brzo i toplo. Volim se igrati s proizvodima i često se dogodi da ih „obogatim“ dodavanjem povrća ili serviranjem uz prepečeni kruh s humusom ili mozzarellom. Recept koji vam predlažem je ukusan, hranjiv i uravnotežen. Osim toga odlična je prilika za potrošiti višak proizvoda iz hladnjaka ili škrinje, kako hrana ne bi propala i bacila se. Tarhana je i kod nas u obitelji omiljena tjestenina za juhe, moja ju je baka zvala taranica. Danas se na tržištu nalazi kao ribana kaša.

SASTOJCI

- 2 Maggi tarhana supe
- 1 šalica graška (smrznutog ili iz konzerve)
- 1 i ½ šalica prethodno kuhane brokule
- Stari kruh – 2 šnite po osobi /veličina dlana
- Meki sir – poput mozzarelle – 2 šnite po osobi
- Malo maslinova ili bučinog ulja



PRIPREMA

Kuhajte Maggi tarhana supu prema uputama s pakiranja. Odmah dodajte u juhu smrznuti grašak kako bi se na vrijeme skuhao (ako koristite grašak iz konzerve, njega dodajte pred kraj kuhanja do 3 min). Na samom kraju dodajte kuhanu brokulu (ovo je odličan način da se iskoristi ostatak povrća od prethodnog dana). Pustite da se kuha 1 do 2 min, kako bi se okusi proželi. Ugasite vatru i neka još odstoji 2 min. Dok se juha kuha prepržite kriške kruha na tavici, bez ulja, prvo jednu stranu kruha i kad okrenete na drugu stranu stavite krišku sira na kruh, smanjite vatru i poklopite poklopcem. Kad je i druga strana poprimila lagano smeđu boju, a sir se počeo topiti, ugasite vatru i ostavite stajati još 2 do 3 min poklopljeno.

PRIJEDLOG ZA SERVIRANJE

Servirajte Maggi Tarhana supu s povrćem u tanjur, a uz to preprženi kruh sa sirom, na koji ste stavili par kapi maslinova ili bučinog ulja.