



Udruga Zdrav život

U povodu deset godina uspješne suradnje Udruge Zdrav život iz Rijeke i projekta Rijeka – Zdravi grad, građani Rijeke počašćeni su primorskom moćnom juhom od šparoga. Zdravlje i okoliš bila je poruka gastronomske ponude, koja je održana u subotu, 10. svibnja na riječkom Korzu. Podijeljeno je oko 600 šalica juhe, pripremljene u hotelu Bonavia, uz

donaciju kruha Mavrović. Članovi Udruge su uz juhu dijelili i namaz od medvjedeg luka i namaz – med od maslačka.

Uz obilježavanje uspješne suradnje s projektom Rijeka – Zdravi grad istaknuto je i sudjelovanje Udruge na 5. međunarodnom mediteranskom sajmu zdrave hrane i ljekovitog bilja u Dubrovniku, od 4. do 6. travnja 2008., na kojem je Udruga ne samo promovirala

suradnju sa Zdravim gradom, nego je osvojila i dvije nagrade, Priznanje za naj mediteranski stol (na kojem je predstavljena moćna primorska juha od šparoga) i Priznanje za najuspješniji nastup na sajmu (ljekovita glina).

Ivan Lesinger

Udruga Zdrav život

Mr. sc. Irena Deže Starčević, prof.

Primorska moćna juha od šparoga (za 4 osobe)

200 g šparoga (mekanih dijelova),
400 g krumpira izrezanog na male kockice,
50 g pancete – sušena slanina,
1 kavena šalica usitjenih listova kadulje,
1 kavena šalica usitjenih listova medvjedeg luka,
1 kavena šalica usitjenog vlasca,
1 kavena šalica usitjenog divljeg poriluka,
1 – 2 dl vrhnja za kuhanje,
1 jušna žlica "Vegete "

Priprema: prepržimo sitno sjeckanu pancetu i kada se preprži, dodajmo krumpir sitno sjeckan na kockice (da se kuhanjem raskuha, jer tako daje gustoću

juhi). U tavi prepržimo šparoge, koje smo izrezali na 1 cm dužine (meki dijelovi), a tvrde dijelove šparoge dobro prokuhamo, da dobijemo temeljac od šparoga. Kada se krumpir ostakli, dodamo prepržene šparoge i zalijevamo s vodom-temeljcem od šparoga. Kuhamo na laganoj vatri uz povremeno miješanje. Kada se krumpir potpuno raskuha, dodamo samoniklo jestivo bilje, koje smo prethodno pripremili u većoj tavi, s malo ulja na kojem smo prepržili divlji poriluk, dodali listove medvjedeg luka i listove kadulje. Dobro promiješamo i ulijemo u lonac s juhom. Kratko kuhamo i pri kraju kuhanja dodamo vrhnje i sitno isjeckan vlasac. Preporučuje se miksati juhu i poslužiti je sa suhim prepečenim kruhom ili

kruhom izrezanim na kockice. Nutritivno, juha od šparoge predstavlja kaloričan okrepljujući obrok, u kombinaciji s ljekovitim djelovanjem šparoge, kadulje, medvjedeg luka, poriluka i vlasca. Za potpuno ljekovito djelovanje preporučujemo pripremu juhe bez pancete – sušene slanine i vrhnja.

Takva juha djeluje diuretički, pojačava mokrenje i regulira crijevnu mikrofloru s laganim podražajem na pražnjenje. Juha se u prvom redu preporučuje u proljeće, osobama koje žele očistiti svoj organizam, a ujedno ga hraniti s vrijednim sastojcima samoniklog jestivog bilja. Gastronomski je namijenjena osobama koje žele uživati u bogatstvu okusa.

Spasimo noć!

I ove godine obilježavali smo Dan planeta Zemlje – 22. travnja. Tiskan je letak, a održana su i predavanja na temu "Spasimo noć!... Utjecaj svjetlosnog onečišćenja na eko sustav"!

Dan planeta Zemlje, jedan od najistaknutijih eko-datuma, bio je prigoda ukazati na svjetlosno zagađenje/onečišćenje, što predstavlja povećanje svjetline neba za vrijeme noći, a nastaje uslijed isijavanja nepotrebne i nekorisne emisije svjetlosti u prostor, izvan područja koje je potrebno osvijetliti. Do te emisije dolazi zbog upotrebe neekoloških rasvjetnih tijela. Aspekti kojima se ističe loše djelovanje neekološke rasvjete, tj. svjetlosnog zagađenja su ekološki,

ekonomski, astronomski, zdravstveni, psihički, etički, estetski, sigurnost u prometu, javna sigurnost i mnogi drugi. Da se radi o alarmantnoj situaciji u svijetu, potvrđuje i borba UNESCO-a za zaštitu noći! Svjetlost odista zagađuje prirodu, pri čemu negativno utječe na biljni i životinjski svijet, ali i na čovjeka koji je dio biološkoga lanca. Proizvođači rasvjetnih tijela u Europi danas proizvode i preporučuju ekološka rasvjetna tijela. Ona u cijelosti ispunjavaju svoju osnovnu zadaću – osvjetljavaju, ali nemaju negativan odraz na ekološki sustav, troše manje energije, u skladu su sa zakonima RH, rezolucijama Ujedinjenih naroda (UNESCO), poveljom Europske unije, modernim

tehničkim rješenjima i sigurnosnim propisima.

Manifestaciju je podržao Energo d.d., a predavanja su se odvijala na Riječkoj zvjezdarnici, u suradnji s Akademskim astronomskim društvom Rijeka. Uz predavanje "Utjecaj svjetlosnog onečišćenja na eko sustav", slijedila su i predavanja "Ekološka javna rasvjeta u gradu Rijeci" i "Tehnološka optimalizacija javne rasvjete s obzirom na učinke (na okoliš)", te izložba fotografija, a nakon večernjih predavanja uslijedilo je i promatranje astronomskih objekata teleskopom.

Mr. sc. Irena Deže Starčević, prof.