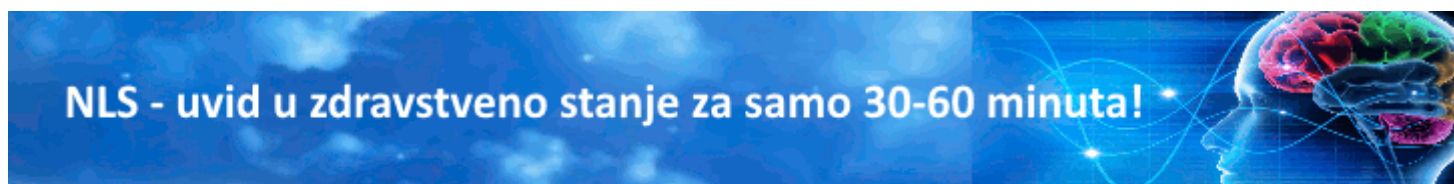


Odaberite teme

Poreština
Iz Grada Poreča
SŠ Mate Balote Poreč
Istra
Kultura
Hrvatska
EU
Svijet
Sport
Crna kronika
Gospodarstvo
Tehnologija/znanost
Zdravlje
Zanimljivosti
Zabava

O Portalu

Impresum
Autorska prava
Oglašavanje
Uvjeti oglašavanja
Cjenik oglašavanja
Uvjeti korištenja
Medijska pokroviteljstva

EVEREST
SCIENCEDEZINFEKCIJA
OZONOM

Natrag

Oglasi

Sviđa mi se

Podijeli

79 ljudi se ovo sviđa.
Pogledajte kako ljudi...

Đir po porečkoj tržnici: Recepti za stol i za zdravlje

Poreština, 21.12.2020. (08:59)



Gospođe Annamaria (kupuje) i Ana (prodaje)

Napisala i snimila: Kristina Flegar

Puno je razloga za đir po tržnici, osim, naravno, nabave friškog voća, povrća i drugih namirnica. Tu ćete uvijek nekog sresti, čuti koju novost, razmijeniti pozdrave i lijepe želje, a uz kupnju su uvijek dobrodošli savjeti i recepti za ukusna jela i zdrave pripravke.

Tako nam gospođa Ana, prodavačica za prvim štandom na vrhu škalina, sugerira topli napitak od đumbira kao pravi melem u vrijeme prehlada i gripe, kad imunitet treba malo "pogurati". Kod nje ga možete kupiti po 50 kuna za kilogram.

- Šest fetic đumbira prelijete s dva deca zakuhale vode, pustite tako oko pet minuta, procidite i umišate žlicu meda, diktira nam.

Ovaj je gomolj zanimljivog ljutog, ali i slatkastog okusa, bogat mineralima i vitaminima, ima antibakterijski, protuupalni, antihistaminski učinak, pomaže kod alergija, grčeva i mučnine, kao i kod regulacije krvnog tlaka i kolesterola.

No, bez obzira na sve te kvalitete, njegova je popularnost posljednjih godina najviše porasla zbog božićnih keksića u obliku čovječuljka, sobića ili jelke iz tradicije zemalja na sjeveru Evrope. Evo i aromatičnog recepta.

Potrebno je po pet grama đumbira u prahu i cimeta, 350 grama brašna, 160 grama šećera, 110 grama putra, 50 grama meda, jedno jaje, po prstohvat mljevenih klinčića, muškarnog oraščića i soli te četvrtina žličice sode bikarbone. Suhe sastojke trebate umijesiti s hladnim putrom i medom, u sredinu dodati jaje i brzo umijesiti tijesto koje ćete zamotati u prozirnu foliju i ostaviti u frižideru najmanje pola sata. Slijedi valjanje na najviše centimetar debljine i oblikovanje keksića koje ćete peći 15-ak minuta na 170 stupnjeva. Kad se ohlade, slatke figurice možete ih ukasiti glazurom.

Od gospođe Ane doznajemo i za još jedan napitak, koristan u trenucima kad osjetite da vam srce presnažno ili pak posebno slabo lupa, primjerice kad je vani jako hladno. Kod njegovog korištenja ne bi trebalo biti problema, no, kao i uvijek, u slučaju ozbiljnih bolesti, uvijek se treba posavjetovati s liječnikom.

Za spomenuti napitak treba očistiti i oprati deset korijena peršina i kuhati ih deset minuta u litri crnog vina. Tekućinu valja procijediti, čuvati u boci i popiti "prst" po potrebi.

Glavni sastojak – korijen peršina košta 25 kuna. Naša sugovornica ga ne uzgaja, kao ni ostalo povrće i voće koje prodaje, ali kupci joj se uvijek rado vraćaju i obraćaju zbog njenog iskrenog i neposrednog pristupa. Od nje doznajemo da je ponuda uglavnom iz kampanja i plastenika u Istri i Hrvatskoj. A među prednostima plastenika su i iznenađenja "van štajuna" za one nestrpljive i(li) s posebnim željama.

Tako je ovdje moguće naći, primjerice, mladi luk po 25 kuna, ali i cukete, pomedore, koromač... Upravo je lijepe glavice korijena koromača ili fenoka kupila gospođa Annamaria koja nam ukazuje na njegovo diuretičko, antiseptičko i antireumatsko djelovanje, a mi dodajemo i da sadrži biljni estrogen.

- Fenocje možete kuhati, dodavati mesu, mineštrinama ili spremati čaj, ali za mene je najbolji friški, izrezan na tanke fetice i spremljen na salatu, s malo soli, maslinovog ulja i jabučnog octa ili limuna. Osim ča je stvarno ukusno i osvježavajuće, dokazano pomaže kad

PORSCHE
ISTRADas WeltAuto.
Rabljena vozila kojima vjerujete.

ste navečer malo napuhnuti ili su vam otečene noge. Ujutro ste kao novi!”, otkriva nam.

Od sezonskog povrća na tržnici izdvojit ćemo kelj i ciklu po deset kuna, kapuz po šest (kiseli po 14), crveni radić po 20 ili 25, blitvu po 12 do 25 te špinat od 20 do 30. Za salatu treba izdvojiti od 15 do 25 kuna, kao i za brokulu, za mrkvu 12, za kapulu osam, a za češnjak 50. Cijena karfiola je od 10 do 15, šenona 20, fažola 25, a krumpira s Pazinštine pet (“na vriće” po četiri). Među voćem su najaktualnije jabuke po 10 do 15, kruške po 20 ili 25, pomigranaji po 20. Na podiju najtraženijih su i naranče i klementine po 15, mandarini po 10 i limuni po 20 kuna.

[Mobilna verzija članka](#)

VIŠE S WEBA

SPONSORED LINKS
MIDAS



Glas poduzetnika osmislio kuću za Baniju, otpornu na potrese i brzo useljivu



Smrtni slučaj u obitelji ministra Tome Medveda



TRAGEDIJA: Slavonac smrtno stradao za vrijeme posla u Njemačkoj



Ovo je Žinićevo imanje u Slani. Ima dvije kuće i bazen



Kuna ojačala prema euru – Index.hr



Hrvatska turistička zajednica ima novu kampanju. Kakva vam je?

[Natrag](#)