

KUHAJMO ZA PAMĆENJE

Priručnik za stručnjake i korisnike

NAKLADNIK:
DOM ZA STARIE OSOBE SVETI JOSIP ZAGREB
Dunjevac 17, 10 000 Zagreb

www.domsvjosip.hr

UREDNIČKA:
Ljiljana Vrbić

RECENZENTICA:
Marina Ajduković

AUTORICE TEKSTOVA:

Lea Brenčun
Ljilja Jelenčić
Mihaela Plavšić
Sanja Dizdarević
Marijana Ljubić
Andrea Vranić
Manuela Maltarić

AUTORI RECEPATA:

Sanja Dizdarević
učenici i nastavnici Srednje škole Pakrac
Korisnice Doma - Adela, Štefanija, Gordana, Tereza, Božica

LEKTORICA:
Sanja Matasić

DIZAJN:
Sara Pejaković

TISAK:
Eurocop d.o.o.

NAKLADA:
____ komada

GODINA IZDANJA:
2021.

ISBN
978-953-98845-6-5



dom **Sveti
Josip Zagreb**

KUHAJMO ZA PAMĆENJE

VODIČ ZA STRUČNJAKE I KORISNIKE

SADRŽAJ

O VODIČU

1. Riječ urednice.....	4
<i>Ljiljana Vrbić, univ. spec. act. soc.</i>	
2. Riječ recenzentice.....	5
<i>Marina Ajduković, prof. dr. sc.</i>	
3. Stare uloge u novom ruhu.....	6
<i>Lea Brenčun, mag. act. soc.</i>	
4. Očuvanje kognitivnih sposobnosti kroz radne aktivnosti.....	7
<i>Andrea Vranić, dr. sc.</i>	
5. Zdrava prehrana.....	9
<i>Manuela Maltarić, mag. nutr.</i>	

DODIR I MISAO

1. Tjelovježba za šake.....	11
<i>Mihaela Plavšić, bacc. therap. occup.</i>	
2. Funkcionalnost šake kroz aspekt kvalitete života.....	12
<i>Marijana Ljubić, dr. sc.</i>	
3. Prijedlog aktivnosti - Funkcionalnost šake.....	17
4. Tehnika dosjećanja.....	18
<i>Lea Brenčun, mag. act. soc.</i>	
5. Primjer aktivnosti - Tehnika dosjećanja.....	19

OKUS I NJUH

1. Hrana Protiv zaborava.....	22
<i>Lea Brenčun, mag. act. soc.</i>	
2. Primjer recepata - Kolači za mozak.....	23
3. Supernamirnice.....	25
<i>Nutricionistica</i>	
4. Kulinarska radionica - Doručak za 5.....	26
<i>Ljilja Jelenčić, mag. act. soc.</i>	
5. Primjer recepata - Kulinarska radionica.....	27

SLANE I SLATKE KUHINJSKE TAJNE

1. Par riječi CHEFice kuhinje.....	33
<i>Sanja Dizdarević, kuharica</i>	
2. Primjer recepata - Slani favoriti.....	34
3. Primjer recepata - Slatke delicije.....	39

RIJEČ UREDNICE

Ljiljana Vrbić, univ. spec.act. soc.

Ljudi tijekom života stiču i gube mnoge životne uloge. Tijekom radnog staža pojedinac ima najviše uloga, a nakon umirovljenja broj uloga počinje se postepeno smanjivati. Kada se korisnici odluče na život u domu za starije osobe, već su nekoliko godina u ulozi umirovljenika. Prestankom radnog obaveza gube na desetke uloga od umirovljenja do tog trenutka.

Po dolasku u ustanovu socijalne skrbi, još nekoliko uloga prepušta se drugima. Kuhanje, briga o čistoći stambenog prostora i odjeće, organizacija slobodnog vremena i druge manje primjetne aktivnosti prenose se na zaposlenike Doma. Sigurnost, koju korisnik ulaskom u dom za starije osobe dobiva, odnosi sa sobom dio samostalnosti i neovisnosti u svakodnevnom životu.



Ljudi tijekom života stiču i gube mnoge životne uloge. Tijekom radnog staža pojedinac ima najviše uloga, a nakon umirovljenja broj uloga počinje se postepeno smanjivati. Kada se korisnici odluče na život u domu za starije osobe, već su nekoliko godina u ulozi umirovljenika. Prestankom radnog obaveza gube na desetke uloga od umirovljenja do tog trenutka.

Po dolasku u ustanovu socijalne skrbi, još nekoliko uloga prepušta se drugima. Kuhanje, briga o čistoći stambenog prostora i odjeće, organizacija slobodnog vremena i druge manje primjetne aktivnosti prenose se na zaposlenike Doma. Sigurnost, koju korisnik ulaskom u dom za starije osobe dobiva, odnosi sa sobom dio samostalnosti i neovisnosti u svakodnevnom životu.

Po dolasku u ustanovu socijalne skrbi, još nekoliko uloga prepušta se drugima. Kuhanje, briga o čistoći stambenog prostora i odjeće, organizacija slobodnog vremena i druge manje primjetne aktivnosti prenose se na zaposlenike Doma. Sigurnost, koju korisnik ulaskom...

RIJEČ RECENZENTICE

Marina Ajduković, prof.dr.sc.

„Kuhajmo za pamćenje“ je jedinstvena i iznimno kreativna „kuharica“ koja je namijenjena svima građanima starije životne dobi, članovima njihovih obitelji i svim onima koji imaju želju pržiti stručnu ili/i ljudsku podršku. U njoj se nude pravi, lako izvedivi i zdravi recepti, no krajnji cilj nije užitak jela sam po sebi nego zanimljivi proces kuhanja koji omogućava vježbanje motorike, povezivanje svih osjetila, upoznavanje „super hrane“ koja treba našem mozgu, povezivanje prošlosti i sadašnjosti – sve što može učiniti život starijih osoba kvalitetniji bez obzira da li žive u svoj obitelji, sami ili u nekom od domova za starije osobe.

Teško je izdvojiti neki od sadržaja iz ove jedinstvene „kuharice“. Treba je jednostavno pročitati i kad je uzmete u ruke, svaka nova stranica će vas smatrati vući dalje da je pročitate do kraja. Jer sve što je bitno je u njoj sažeto, jednostavno, jasno, a znanstvo utemeljeno napisano i poticajno za obogaćivanje života starijih osoba jednom iskonskom i životno iznimno važnom aktivnosti – kuhanjem koje uz nutricionistički ima iznimni psihološki i socijalni aspekt. Ovako bogatstvo, na zapravo malom broju stranica je omogućila iskusna urednica koje je okupila sjajan interdisciplinarni tim



u kojem o značaju kuhanje kao aktivnosti i ishrane pišu – socijalne radnice, psihologinja, nutricionistica, okupacijska terapeutkinja. Kako bi vrijedna znanja i iskustva došla do što više ruku i očiju, osim tiskane verzije, pripremljena je i digitalna verzija, koja će se, zajedno s praksama čitatelja, iskustvima i fotografijama širiti i nadograđivati.

Posebna vrijednost ove „kuharice“ je da su u izradi recepta sudjelovali učenici i nastavnici Srednje škole Pakrac koji su priredili vrlo privlačne i jednostavne recepte za „kolače za mozak“, te korisnice doma za starije osobe Dom za starije osobe Sveti Josip, koje su u suradnji s voditeljicom kuhinje, priredile recepte za „slani favorite“ i „slatke delicije“ objedinjene u dijelu „Slane i slatke kuhinjske tajne“. Divan primjer kako se povezuju generacije, kako s povezuju iskustva kako se sjećanje na jela iz mladosti postaje dio sadašnjosti kroz dobro pripremljene i vođenje aktivnosti za starije osobe.

I na kraju, ova publikacija koja je poučna za sve predstavlja sjajan primjer integrativnog i promišljenog djelovanja u unapređenju kvalitete života starijih osoba i dobar vodič svima kako da proces kuhanja sagledamo na jedan novi, kreativni način koji će nam obogatiti život.

STARE ULOGE U NOVOM RUHU

Lea Brenčun, mag. act. soc.

Ljudi tijekom života stječu i gube mnoge životne uloge. Tijekom aktivnoga radnog staža pojedinac ima najviše uloga, a nakon umirovljenja broj uloga počinje se postupno smanjivati. Najprije se primjećuje gubitak radnih obaveza, a struktura dana više se ne temelji na osmostatnom radnom vremenu. Starenjem osoba sve rijđe ostaje oslonac drugima, a sve češće su drugi oslonac njoj. Kada se starije osobe odluče na život u domu za starije osobe, najčešće su već nekoliko



godina u ulozi umirovljenika. Od dana prestanka radnih obaveza do useljenja u dom za starije osobe izmijenilo se na desetke životnih uloga.

Po dolasku u ustanovu socijalne skrbi, još nekoliko uloga prepušta se drugima. Kuhanje, briga o čistoći stambenog prostora i odjeće, organizacija slobodnog vremena, a druge manje primjetne aktivnosti prenose se na zaposlenike Doma. Sigurnost, koju korisnik ulaskom u dom za starije osobe dobiva, odnosi sa sobom dio samostalnosti i neovisnosti u svakodnevnom životu.

Zbog toga, socijalni radnik inicira preuzimanje starih uloga u novom ruhu. Organiziranim aktivnostima, kao što su Doručak za pet: pečenjem kolača, izrađivanjem i ukrašavanjem pisanica i odlaskom na sajmove, gdje se izlažu rukotvorine korisnika, vraćaju im se uloge koje su imali tijekom života.

Kroz aktivnosti, poput kuhanja i pripremanja obroka, koje su korisnicima poznate, potiče se očuvanje životnih funkcija i vještina. Primarni je zadatak podizanje samsavijesti o vlastitim mogućnostima i poticanje neovisnosti korisnika uz osnaživanje i potporu socijalnog radnika. Predstavljanje vlastita uspjeha i plodova rada pomaže očuvanju ili izgradnji pozitivne slike o sebi.

a

Kako bi rad s osobama starije životne dobi bio uspješan i svršishodan, potrebna je prethodna procjena sposobnosti korisnika s kojima se provodi aktivnost. Na taj način sprječava se obeshrabruvanje korisnika zbog kompleksnosti ili jednostavnosti danog zadatka. Osim individualnog napretka, socijalni rad kroz ovu vrstu aktivnosti jača međuljudske odnose i smanjuje osjećaj izoliranosti korisnika. Ovaj je pristup posebno značajan novim korisnicima. Kroz uključivanje u radne aktivnosti korisnik stvara novu mrežu poznanstava s osobama koje dijele slične interese kao on. Međusobno druženje korisnika i socijalnog radnika u neformalnoj atmosferi dalo je pozitivne rezultate i na drugim razinama odnosa profesionalca i korisnika.

OČUVANJE KOGNITIVNIH SPOSOBNOSTI KROZ RADNE AKTIVNOSTI

Andrea Vranić, dr. sc.

Kuhanje je vjerojatno najstarija, zasigurno najisprobavljana, iznimno korisna platforma za učenje i vježbanje. Prisjetite li se bilo kojeg jela koje ste kuhali ili, točnije, tijeka kuhanja tog jela, uvidjet ćete da kuhanje potiče razmišljanje (što da pripremim od sastojaka koje imam?)

planiranje (kada i kako da nabavim potrebne sastojke?)
rješavanje problema (čime da zamijenim sastojak koji nemam?)
kreativnost (kako garnirati salatu ili urediti stol?), a – znat će svatko tko je barem jednom kuhao – i nošenje s frustracijom (tjesto se nije dovoljno „diglo“, a luk se previše zapržio!).

Iza svake ukusne i lijepo servirane večere, stoji niz različitih procesa koji se odvijaju u mozgu, a koje zajedničkim imenom nazivamo izvršnim sposobnostima. U pokušaju da pojasnimo što one rade, obično navodimo kako su one poput dirigenta velikog orkestra koji daje znak pojedinim sviračima kada se i kako uključiti. Rečeno rječnikom psihologije, izvršne funkcije omogućavaju planiranje i usmjeravanje našeg razmišljanja i ponašanja prema nekom željenom cilju. Kuharskim rječnikom rečeno, slobodno ih možemo nazvati glavnim kuharom. Taj glavni kuhar – naše izvršne sposobnosti – određuje kako ćemo se organizirati pri pripremi jela, postaviti prioritete, usmjeriti se na ono što radimo

i oduprijeti se (privlačnim) smetnjama, biti fleksibilni u rješavanju problema koji iskršnu, prisjetiti se ranijih iskustava, ako je to potrebno, i kontinuirano dijeliti pažnju na više stvari koje istovremeno obavljamo (tzv. multitasking).

Pripremajući obrok koristimo niz kognitivnih sposobnosti. Već prije negoli taknemo sastojke, stvaramo mentalnu predodžbu o tome što ćemo i kako raditi. Priprema obroka podrazumijeva predviđanje (potrebnih koraka i sastojaka) strateško planiranje (plan nabavke sastojaka) i već spomenuto rješavanje problema (domišljanje alternativa ako nekog sastojka nema).



Tjelesne aktivnosti povezane s kuhanjem, npr. sjeckanje, miješanje, izrada tijesta, zahtijevaju koordinaciju pokreta ruku i očiju i tako pomažu kontroli pokreta. Privođenje pripreme obroka krajem zahtijeva, pak, koncentraciju, vidno-prostornu koordinaciju, propektivno pamćenje (pamćenje onoga što trebamo napraviti, npr. ugasiti vatru za 3 minute) i već spominjani multitasking. Kuharski su neuspjesi također dio vježbe. Razlog tomu je dvojak; prvo, jer je potrebno pronaći rješenje i osmisliti plan B, a drugo, ne manje važno, izvršne funkcije su važne pri regulaciji i kontroli emocija (koji su itekako potrebnii kad jelo zagori).

Nisu samo elaborirani obroci oni čija priprema pomaže očuvanju ili održavanju kognitivnih sposobnosti. Složeno ili jednostavno, kuhanje je uvijek sačinjeno od skupa malih koraka i zadataka. Idemo redom:

Potraga za receptom – prisjećanje postupaka ili iskustava. Ovaj korak podrazumijeva pretraživanje kuharica, pregledavanje recepta na Internetu, prisjećanje već korištenih recepta, kao i prisjećanje toga je li nužno u recept možda unijeti neke izmjene. Planiranje i pretraga uvijek podrazumijeva organizaciju misli, akcija i ponašanja, održavanje cilja i odolijevanje distrakcijama (na primjer, drugim ukusnim receptima na koje se naleti).

Ažuriranje i dozivanje informacija iz pamćenja. Djed ne jede masno, sestra ne voli grašak, prošli put kada su bili na večeri, jeli smo ribu. Odluka o tome što pripremiti vođena je i ranije usvojenim informacijama koje je trebalo upamtiti, a sada ih se valja prisjetiti kako bi pripremljen obrok bio ukusan svima. Dok pratimo recept

i dodajemo sastojke, nužno je pamtitи koje smo već dodali kako ne bi, na primjer, dva puta solili.

Usmjeravanje pažnje i održavanje fokusa. U cilju učinkovite nabavke hrane kreiraju se popisi za kupnju, u nabavu se ide ciljano, a prilikom boravka u dućanu, slično kao i pri traženju recepta, potrebno je održavati fokus na onome što zapravo tražimo i odolijevati često vrlo primamljivim slikama ili namirnicama na koje nailazimo. Usmjeravanje pažnje je ključno i za pripremu jela da, na primjer, ne zagori.

Organizacija informacija. Organizacija je sposobnost koja je potrebna u svim fazama kuhanja – u nabavci, u redoslijedu pripreme i postupaka kuhanja, u istovremenom obavljanju više zadataka. Posebno je važna pri određivanju vremensko-prostornog slijeda koraka u kuhanju, na primjer, kad staviti kuhati koji dio obroka.



PREHRANA U ULOZI ZAŠTITNIKA ZDRAVLJA STARIJIH OSOBA

Manuela Maltarić, mag. nutr.

Starenje je normalna fiziološka, individualna pojava koja nije nužno povezana s funkcionalnom onesposobljeniču i bolesti. Tijekom procesa starenja postupno se smanjuje struktura i funkcija organa i organskih sustava, što posljedično utječe na apsorpciju, transport, metabolizam i izlučivanje hranjivih tvari. Dolazi do slabljenja osjeta (gubitka okusa, mirisa, vida) te funkcionalnog stanja.

Rezultat toga su smanjen unos hrane, slabije prepoznavanje hrane i nesposobnost samostalnog uzimanja hrane. Energetske potrebe i potrebe za makronutrijentima smanjuju se, međutim, potrebe za mikronutrijentima jednake su ili veće nego tijekom zrele dobi. Klinički i epidemiološki podaci ukazuju na to kako pravilna prehrana u osoba starije životne dobi ima važnu ulogu u očuvanju zdravlja te u smanjenju rizika od razvoja nekih kroničnih bolesti. Zbog fizioloških promjena normalnih za starenje, dolazi do razvoja pothranjenosti te nedostatka vitamina i mineralnih tvari te posljedičnog razvoja bolesti.

Veliko europsko epidemiološko istraživanje Euronut-SENECA, u kojem je sudjelovalo 1.005 osoba u dobi između 74 i 79 godina, procijenilo je da 23,8% ispitivane muške te 46,8% ispitivane ženske populacije ima nizak unos barem jednog od navedenih nutrijenata: kalcija, željeza, retinola, beta-karotena, vitamina B1, B6 te vitamina C. Nedostatak vitamina B12 uočen je u 23,8% sudionika, a nedostatak vitamina D u 36% sudionika te 47% sudionica. U institucionaliziranih starijih osoba prevalencija nedostatka mikronutrijenata pokazala se višom nego u neinstitucionaliziranih starijih osoba. Posebice se to



odnosi na vitamine B1, B6, B12, folnu kiselinu, vitamin C, vitamin E i mineral selen.

Uzroci nedostatka vitamina i minerala su različiti. Starije osobe ne konzumiraju pojedine skupine namirnica ili ih konzumiraju na neprimjerjen način. Pušenje, malapsorpcijski poremećaji, gastrointestinalne operacije, infekcije gastrointestinalnog trakta bakterijom Helicobacter pylori, prekomjerno konzumiranje alkohola, štetni učinci lijekova te interakcije lijekova s nutrijentima također doprinose pojavi nedostatka vitamina i minerala.

Čimbenici bolesnog starenja su nepravilan unos hrane koji rezultira prekomjernom tjelesnom masom ili pothranjenošću, pušenje, al-koholizam, tjelesna neaktivnost ili neprimjereni tjelesni napor, koji predstavljaju rizik za razvoj kroničnih bolesti, ozljede, nepravilno uzimanje lijekova, psihička neaktivnost, loša osobna higijena, loša higijena životnog prostora, socijalna isključivost te zlostavljanje starijih osoba.

2

DODIR I MISAO

Ova cjelina bavit će se očuvanjem funkcionalnosti ruku i šaka korisnika kroz implementiranje kreativnih procesa. Standardne vježbe razgibavanja šake prilagođene su kulinarskim namirnicama te se provode na drugaćiji i korisnicima zanimljiv način.

U nastavku su predstavljene aktivnosti za korisnike sa smanjenom pokretljivošću ruke i šake. Pobliže se razrađuju aktivnosti dosjećanja i promišljanja o jelima, koje približavaju proces kuhanja i spremanja obroka i korisnicima Odjela za zdravstvenu njegu i brigu o zdravlju.

FUNKCIONALNOST ŠAKE KROZ ASPEKT KVALITETE ŽIVOTA

Marijana Ljubić, mag. act. soc.

Proces starenja neupitno uzrokuje niz regresijskih i patoloških promjena u funkciji i gradi ljudskog organizma. Važna je karakteristika visokorazvijenih društava osjetno opadanje količine tjelesne aktivnosti, posebno u starijoj dobi. Premda je duljina života povećana, kvaliteta života uvelike je smanjena zbog funkcionalnog ograničenja u obavljanju svakodnevnih aktivnosti. Istraživanja



funkcionalne sposobnosti, kao pokazatelja stupnja ovisnosti osobe o pomoći drugih, pokazuju kako među starijim osobama, koje žive u svojim domovima, ne postoje veća ograničenja u aktivnostima svakodnevnog života, za razliku od korisnika domova za starije osobe.

Ručni zglob, šaka i prsti čine anatomske funkcionalne cjelinu. O funkcionalnoj sposobnosti šake, koja je savršeni organ lokomotornog sustava, ovisi stvaralačka i socijalna sposobnost čovjeka. Tako svaka funkcionalna nesposobnost šake uzrokuje velike nepovoljne praktične i ekonomske posljedice za osobu. O složenoj funkciji šake svjedoči i velik dio mozga koji upravlja i nadzire upravo funkciju šake.

Šaka je istodobno izvršni i osjetni organ. Pokretljiva je i prilagodljiva te može poprimiti oblik predmeta koji hvata ili istražuje. To omogućuje jedinstvena građa šake i ručnog zgloba koja se sastoji od 29 kostiju, 36 zglobova, 19 intrinzičnih i oko 19 ekstrinzičnih mišića. Za pravilnu i učinkovitu funkciju šake, važna je pokretljivost ručnog zgloba.

U disertaciji na temu "Povezanosti tjelesnih aktivnosti u očuvanju funkcionalnosti šake s aspektom kvalitete života i općeg zdravstvenog stanja starijih osoba" provedeno je istraživanje s korisnicima doma za starije osobe. Utvrđeno je kako postoji povezanost između funkcionalnosti šake i opće kvalitete života starijih osoba nakon jednogodišnjeg provođenja vježbi prilagođenih funkciji šake. Primjer navedenih vježbi donosimo u nastavku.



PRIMJER AKTIVNOSTI

VJEŽBE ZA ODRŽAVANJE FUNKCIONALNOSTI RUKE I RAMENA

Uz pomagala poput voćki

VJEŽBA 1

Ispružite desnu pa lijevu ruku ravno ispred sebe, držeći voćku u šaci

VJEŽBA 2

Podignite desnu pa lijevu ruku iznad glave, držeći voćku u šaci

VJEŽBA 3

Kotrljajte dlanom voćku po stolu. Naizmjenice mijenjajte ruku.

*optimalna vrsta voćke za ove vježbe je mandarina,
limun ili naranča*



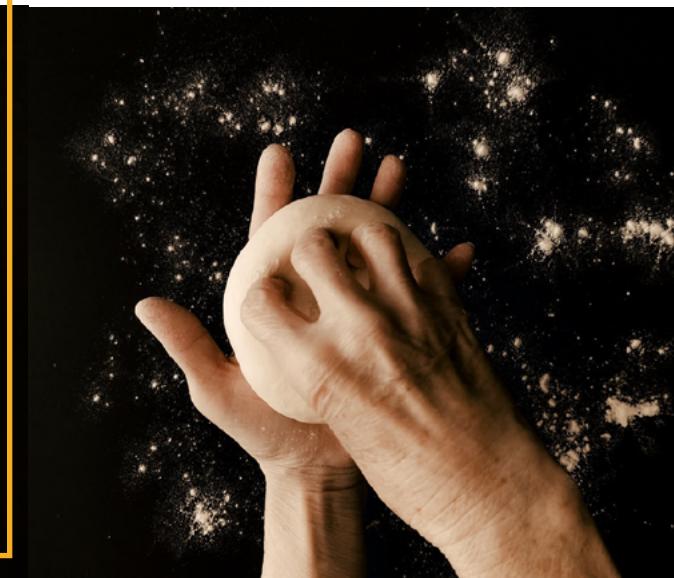
VJEŽBA 4

Tijesto položite na stol. Prste utisnute u tijesto i raširite u stranu.



VJEŽBE ZA ODRŽAVANJE FUNKCIONALNOSTI ŠAKE

Uz pomagala poput sirova tjesteta.



VJEŽBA 6

U tijestu napravite manju rupu. Stisnite prste, smjestite ih u rupu i uz otpor širite.



VJEŽBA 5

Tijesto položite na stol. Raširene prste utisnite u tijesto, zatim skupite.



VJEŽBA 7

Formirajte tijesto u valjak, stavite ga u šaku, zatim utisnute palac u njega. Zamijenite ruku i s drugom učinite isto.





VJEŽBA 8

Formirajte tijesto u kuglicu, skupite palac s ostalim prstima i valjajte vršcima prstiju.



VJEŽBA 9

Valjajte tijesto po stolu objema
rukama.

TJELOVJEŽBA ZA ŠAKE

Mihaela Plavšić, bacc. therap. occup.

Kada imamo normalnu i zdravu funkciju šake, nismo ni svjesni koliko pokreta i hvatova koristimo prilikom spravljanja jednog obroka. Ti hvatovi nazivaju se fina motorika šake, a dijele se na grube i precizne hватове.

Korisnici domova za starije osobe imaju gotove obroke i manje koriste razne pokrete koje su ranije koristili u pripremi hrane, a time dolazi i do smanjenja funkcije šake. Do smanjenja funkcije šake također može doći i zbog ozljeda, neuroloških stanja (moždani udar, multipla sklerozna, ozljede kralježnice...), ali i zbog demencije i posljedica starenja.

Aktivnost kuhanja može biti dobar medij za vježbanje i rehabilitaciju šake te vraćanje njene funkcije, a može biti puno zanimljivija od klasičnih vježbi za finu motoriku šake, pa će ih možda i korisnici bolje prihvatići.

Guljenjem ili rezanjem namirnica, npr. guljenjem mrkve rukom kojom držimo mrkvu vježbamo cilindrični hvat - grubi hvat šake, a rukom kojom držimo nož, vježbamo hvat ključa - precizni hvat šake, soljenjem hrane, kako često srećemo u receptima, „prstohvatom”, vježbamo pinch hvat, dok postavljanjem tanjura na stol, vježbamo takozvani hvat tanjura koji ulazi u preciznu motoriku šake.

U uspješnom pripremanju hrane iznimno je važna i dobra koordinacija oko - ruka. Riječ je o sposobnosti oka da usmjerava i prati pokret ruke.

Ako postoji problem kod ove koordinacija, bit će teško provoditi aktivnosti kuhanja i pripreme namirnica za postupak kuhanja, na primjer osobe s poteškoćama na ovom području moguće bi imati problema s prosipanjem pripremljenih namirnica prilikom stavljanja u lonac. Osim izazova s finom motorikom šake i koordinacijom oko - ruka, kod osoba s ozljedama šake, neurološkim stanjima i demencijom često se pojavljuje i problem s kognicijom.

Kognicija je sposobnost obrade podataka putem percepције stimulansa koji se dobivaju različitim osjetilima. U aktivnostima kuhanja iznimno su važni kognitivni procesi percepције, pažnje i pamćenja.

Percepција nam omogućuje da razumijemo svijet oko sebe pomoću stimulansa iz svojih osjetila (vida, sluha, njuha, okusa, mirisa, dodira). Sva su ova osjetila važna prilikom aktivnosti kuhanja, a naročito ako želimo skuhati nešto fino. Ako je bilo koji od tih segmenta oštećen moglo bi doći do poteškoća prilikom izvođenja aktivnosti u pripremi hrane (zamjena namirnica, stavljanje previše soli, papra...). Pažnja nam omogućuje da se koncentriramo na aktivnost kojom se bavimo. Probleme u ovom segmentu često možemo sresti kod osoba s demencijom. Njihova je pažnja u većini slučajeva kratkotrajna i lako ih je omesti. Dovoljno je da vide da je netko prošao hodnikom i odmah ostavljaju kuhaču i odlaze za njim.

Još je jedan važan dio kognicije i pamćenje, koje je najveći izazov osobama oboljelim od demencije. Pamćenje nam pomaže sačuvati i prisjetiti se informacija koje smo prikupili prijašnjim radnjama i iskustvima. Prisjećanjem raznih namirnica, koje se koriste za pripremu nekog jela, načina na koji se pripremaju, mirisa i okusa koji imaju, možemo vježbati pamćenje oboljelih od demencije i potaknuti prisjećanje.

Tijekom pripreme obroka s korisnicima, potrebno je različitim grupama dati različite zadatke, ovisno o vrsti oštećenja koje imaju. Zadaci moraju biti pažljivo odabrani tako da korisnici razumiju što moraju raditi i da to u njima ne izazove frustraciju i nezadovoljstvo, a ujedno da dovodi do poboljšanja funkcije šake.

Poboljšanjem funkcije šake dovodimo i do kvalitetnijeg života korisnika unapređujući njihovu izvedbu aktivnosti u svakodnevnom životu, prije svega aktivnosti samozbrinjavanja.

Kako se u pripremi hrane koriste i kreativne sposobnosti korisnika, ova je aktivnost vrlo dobro prihvaćena i kao aktivnost za oplemenjivanje njihova slobodnog vremena.

Zbog raznolikih vrsta pripreme, kuhanje i pripremanje obroka nudi mnoge resurse stručnjacima pa ćemo na sljedećim stranicama pokazati neke od naših omiljenih aktivnosti.

RECEPT ZA PROVOĐENJE TEHNIKE DOSJEĆANJA

Lea Brenčun, mag. soc. rada

Dosjećanje se kao tehnika koristi kako bi se starije osobe osnažile i povezale sa stručnjacima kroz dijeljenje proživljenih iskustava. Ovom tehnikom korisnike potičemo na promišljanje o ulogama koje su imali tijekom života, odnosima koje su gradili te promjenama koje su doživljavali kako su starili.

Dobivanje informacije o korisniku kao pojedincu omogućuje individualizaciju pristupa, a ujedno i povezivanje s ostatkom grupe kroz zajednički osvrt na događaje. Razgovor o vlastitu životu i znanjima daje korisniku osjećaj uvažavanja i poštovanja. Stručnjacima pruža uvid u prošle funkcionalne, ali i nefunkcionalne obrasce, pomoći kojih stavlja u kontekst sadašnja ponašanja.

Primjer uspješnog korištenja informacija prikupljenih tehnikama dosjećanja rad je s korisnicom na Odjelu za zdravstvenu njegu i brigu o zdravlju, koja je tijekom radnog vijeka radila kao spremaćica. Progresijom demencije, korisnica sve više pokazuje potrebu za organiziranjem vremena kao radnog dana. Iz navedenog razloga, ima svoj "alat" koji koristi, odlazi na šišanje kada je "u pauzi od posla" ili kada joj "završi smjena".



PRIMJER AKTIVNOSTI

U radu s korisnicima Stambeni odjela i Odjela za zdravstvenu njegu i brigu o zdravlju koriste se radionice u kojima se članovi grupe prisjećaju najdražih kolača iz djetinjstva i mladosti.

Svaki korisnik prisjeća se najdražeg kolača pa ih se poziva da iznesu nekoliko sjećanja vezanih uz to iskustvo.

U kojim prilikama se jeo?

Tko ga je radio?

Tko je pomagao u izradi?

Kako je korisnik sudjelovao?

Poziva se i ostale članove grupe da kažu znaju li za kolač koji je spomenut, jesu li ga i oni konzumirali u sličnim prilikama.

SAVJET UZ AKTIVNOSTI

Kako bi se obogatio proces dosjećanja, koriste se "mirisne posudice" u kojima se nalaze razni začini, voće i slično. Korisnici slažu posude u razne kombinacije kako bi se miris i sastoјci kolača mogli pomirisati, okusiti i opipati.

ZA KORISNIKE STAMBENOG ODJELA

ZAMISLI

Grupi se predstavlja određena tema, iz koje samostalno, s obzirom na geografsko podrijetlo, obiteljske tradicije, znanja i maštu, korisnici kreiraju svoje jelo. Kroz razgovor planiraju jelovnik, uspoređuju ideje i diskutiraju o različitim idejama.

VJEŽBA 1

Sastavite jelo koje sadrži mrkvu u receptu. Namirnice se mijenjaju s obzirom na godišnja doba.

VJEŽBA 2

Predstavite tradicionalni blagdanski objed - uskrsni doručak, božićni ručak i slično.

VJEŽBA 3

Osmislite jelo s obzirom na zadane boje - crvena - jelo s umakom od rajčice, kolač s jagodama.



PROŠIRENJE AKTIVNOSTI - ZAJEDNIČKI BLAGDANI

Nakon razgovora o različitim blagdanskim jelima, dogovara se tko će što spremati - korisnici, koji su spremali isto jelo, mogu ga pripremati zajednički. Okupljanje je u kuhinji, a potom se sudjeluje u pripremi obroka. Nakon pripreme, osobe iz grupe, koje nisu sudjelovale u kuhanju, sudjeluju u postavi i dekoraciji stola. Slijedi zajedničko druženje uz kušanje novih jela i razmjenu doživljaja.

ZA KORISNIKE ODJELA ZA ZDRAVSTVENU NJEGU I BRIGU O ZDRAVLJU

Rad s korisnicima Odjela za zdravstvenu njegu i brigu o zdravlju iziskuje značajniju prilagodbu aktivnosti sposobnostima korisnika. Uzimajući u obzir funkcionalne i kognitivne sposobnosti grupe, zadaci se dijele na manje aktivnosti.

VJEŽBA 4

Korisnike se posjedne oko stola. Predstave im se različite namirnice – mogu biti svježe, izrađene od papira, kartona ili u obliku kartica. Kartice mogu sadržavati meso, povrće, mahunarke i začine.

Svatko pojedinačno, uz pomoć voditelja grupe, sastavlja jelo s obzirom na zadanu temu. Jednostavniji je zadatak uzimanje jedne namirnice i prisjećanje jela s tom namirnicom.

SAVJET

Korištenje pravog povrća olakšava prepoznavanje namirnica korisnicima koji boluju od demencije i Alzheimerove bolesti. Ovisno o dnevnom jelovniku, mala se količina posuđuje iz kuhinje za učinkovitiji rad.



3

OKUS I NJUH

Cjelina predstavlja hranu kao saveznika u očuvanju zdravlja korisnika. Supernamirnice koje srećemo svakodnevno, ali ne znamo njihovu vrijednost, doatile su zaslužen spomen u ovom priručniku.

Prikazani su zdravi zalogaji vrijednih učenika s kojima surađujemo. Cjelina predstavlja i zanimljive recepte, proizašle iz organizirane aktivnosti "Doručak za 5", kojima su korisnici pokazali kako se ukusne i zanimljive slastice mogu spremati bez pećnice, a ponekad i bez štednjaka.

OČUVANJE KOGNITIVNIH SPOSOBNOSTI KROZ RADNE AKTIVNOSTI

Andrea Vranić, dr. sc.

U treninzima kognitivnih sposobnosti postoji jedno važno pravilo vezano uz to koliko i kako vježbati. Plan treninga uvijek treba biti personaliziran, prilagođen mogućnostima pojedinca i adaptivan. Što to znači? Vježbe trebaju biti izvedive i taman toliko izazovne da spriječe automatsko izvođenje radnje. Slično je i s kuhanjem. Ponavljanje istih jela, rutiniranih i dobro uhodanih recepata nije ono što osigurava osnaživanje ili održavanje kognitivnih sposobnosti. Letvicu treba podizati, a rutini dodati malo izazova - novim količinama, novim sastojcima, možda usvajanjem neke nove tehnike ili postupka u kuhanju - u skladu s razinom sposobnosti. Kuhari bi rekli - stavi (treninga) koliko te pita.

Ukusan i hranjiv obrok iz kućne radnosti, podijeljen s obitelji i prijateljima, svojom pripremom potiče, kako kognitivne sposobnosti tako i razgovor i održavanje društvenih odnosa - male svakodnevne stvari koje činimo s ciljem održavanja mentalnog i fizičkog zdravlja.



HRANA PROTIV ZABORAVA

Lea Brenčun, mag.act.soc.

Mozak, kao jedan od glavnih organa ljudskog organizma koji zajedno s endokrinim sustavom nadzire sve funkcije tijela, podložan starenju. Promjene koje se događaju na molekularnoj i staničnoj razini rezultiraju kako vidljivim strukturnim promjenama, tako i promjenama u kognitivnim sposobnostima, ponašanju i funkcioniраju starijih osoba. Promjene u mozgu povezane sa starošću dovode do negativnih posljedica koje se očituju kroz gubitak pamćenja, osobnosti, sposobnosti rasuđivanja i prisebnosti.

Zbog toga, od ujednačene i pažljivo skrojene prehrane, funkcija mozga profitira i dulje održava svoju funkciju.

Proučavanjem svojstava namirnica, Dom je skrojio svakodnevnu prehranu koja svojim sastavom pogoduje očuvanju tijela koje stari.

NAMIRNICE ZA DOBRO FUNKCIONIRANJE MOZGA:

INTEGRALNA RIŽA – zbog svog niskog glikemijskog indeksa i bogatstva glukozom jedna je od osnovnih namirnica koja se koristi u jelima. Zbog svog postupnog otpuštanja nutritivnih sastojaka, tijekom cijelog dana ujednačeno regulira razinu energije koja se otpušta u mozak.

MASLINOVO ULJE, RIBA I ORAŠASTI PLODOVI – skupina namirnica bogatih vrijednim Omega-3 masnim kiselinama. Osigurava mozgu masnoće koje sagorijeva tijekom svakodnevnog rada. Masnoća mozgu osigurava očuvanje pamćenja, učenja i mišljenja.

MAHUNARKE – namirnice poput leće i graha bogate su kolinom. Osim u mahunarkama, nalazimo ga i u jajima, piletini, morskoj ribi i jetrici. Poboljšanje sposobnosti pamćenja povezano je s konzumacijom namirnica bogatih ovim kemijskim spojem. Hrana koja se priprema u domskom restoranu na tjednoj bazi sadrži sve gore navedene namirnice, kako bi se održalo zdravo funkcioniranje organizma i kognitivne sposobnosti korisnika.

RAJČICA, BROKULA I BOROVNICA – hrana bogata antioksidansima, koji su važni saveznici mozga u borbi protiv slobodnih radikala. Korisnike se potiče i na umjerenou konzumiranje tamne čokolade i zelenog ili žutog čaja.





RECEPTI

KOLAČI ZA MOZAK

Recepte sastavili učenici i nastavnici
Srednje škole Pakrac



BANANA KEKSIĆI IZ ŠALICE

SASTOJCI

7 zrelih banana
2 šalice zobenih pahuljica
1 žličica cimeta
1 šalica suhog voća i orašastih plodova

*mjera je šalica od 200 ml

PRIPREMA

Banane izgnječite, dodajte ostale sastojke i dobro promiješajte. Na papiru za pečenje oblikujte keksiće. U pećnici, zagrijanoj na 180 stupnjeva, pecite oko 25 minuta.

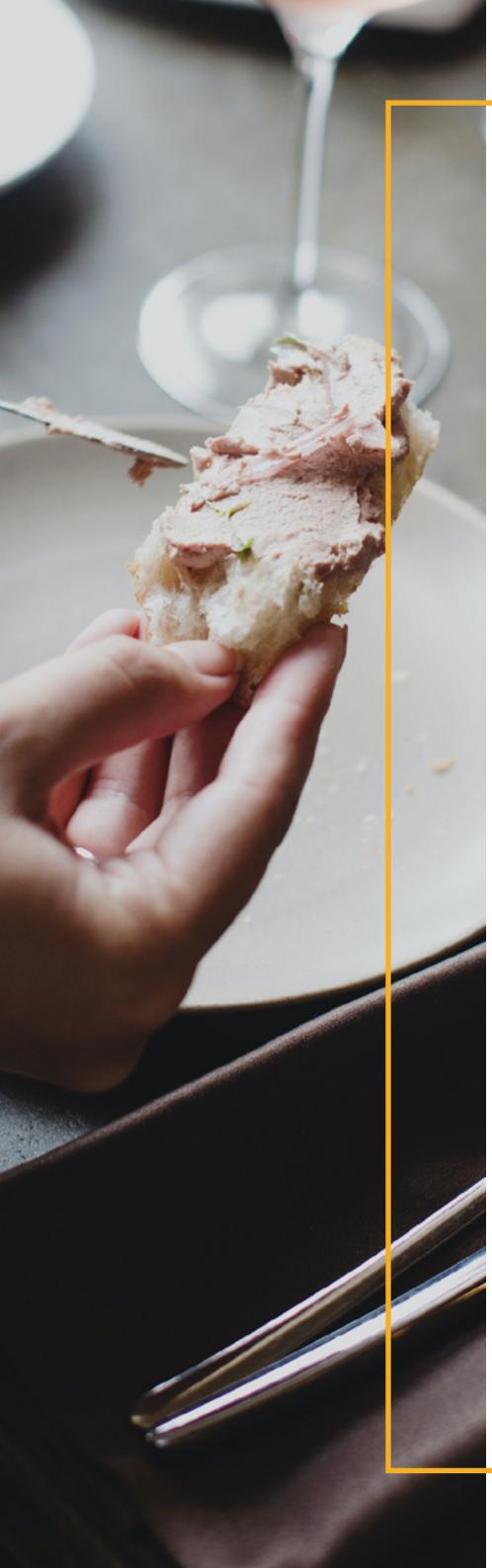
ROŠČIĆ ORAŠAR

SASTOJCI

30 dkg oštrog brašna
10 dkg mljevenih oraha
15 dkg maslaca
5 dkg šećera ili meda
2 žlice mlijeka
1 vrećica vanilin šećera

PRIPREMA

Od svih sastojaka zamijesite tjesto. Prvo pomiješajte krute, a zatim dodajte tekuće sastojke i maslac. Kada se tjesto poveže, oblikujte valjčiće i pecite ih na 200 stupnjeva dok ne porumene.



PAŠTETA OD ORAHA I CRNIH MASLINA

SASTOJCI

2 šalice otkoštenih crnih maslina
20 dkg oraha
maslinovo ulje
0,5 dcl vode
sol
bosiljak

PRIPREMA

Orahe, masline i maslinovo ulje usitnite u blenderu. Dodajte 0,5 dcl vode, sol i bosiljak. Nastavite blendati sastojke dok se ne stvori glatki namaz. Nakon miksanja, paštetu možete namazati na tostirani integralni kruh.

SAVJET

Za još zdraviju varijantu, 4 rog-pa-prike ispecite u pećnici na 180 stupnjeva, 20 minuta. Nakon što su pečene, oprezno ih ogulite i narežite na tri trake. Namažite paštetu po jednoj strani trakice pa je zarolajte i pričvrstite čačkalicom.

ORAŠASTI KREKERI

SASTOJCI

0,5 kg brašna (pola integralnog, pola glatkog)
2 žličice soli
1 prašak za pecivo
1 dcl ulja
150 g raznovrsnih sjemenki
2 dcl bijelog vina
1 žlica masti ili maslaca
1 žlica kima

PRIPREMA

Pomiješajte brašno, sol, prašak za pecivo, sjemenke i kim. Dodajte ulje, vino i mast te zamijesite tjesto. Kada je umiješano, na papiru za pečenje možete izrađivati razne oblike. U zagrijanoj pećnici pecite na 180 stupnjeva dok tjesto ne porumeni.



SUPERHRANA

Manuela Maltarić, mag. nutr.

Superhrana je termin koji podrazumijeva hranu koja ima blagotvorni učinak na zdravlje čovjeka.

Superhrana je hrana koja ima antioksidativni učinak (voće, povrće i cjelovite žitarice bogate fitonutrijentima, koji pripadaju skupini antioksidansa i ujedno su vodeći u borbi protiv slobodnih radikala – molekula kisika koje imaju ključnu ulogu u bolestima srca, raka, osteoporoze i Alzheimerove bolesti).

Redovito konzumiranje superhrane, vježbanje, kontrola tjelesne mase, smanjenje stresa i zdrave navike spavanja jačaju imunološki sustav organizma, pružajući mu vrhunsku nutritivnu potporu, što može doprinijeti liječenju i prevenciji bolesti te ujedno dugom i zdravom životu.

Blitva i ostalo zeleno povrće

Blitva sadrži niz važnih minerala, vitamina, fitonutrijentata i dijetalnih vlakana, a ubraja se u lisnato zeleno povrće. Vlakna pozitivno utječu na probavni sustav, reguliraju šećer u krvi i pomažu u održavanju zdravlja kože. Potiču probavu i pružaju dulji osjećaj sitosti, istovremeno štiteći od dijabetesa te bolesti srca i krvnih žila. Blitva je bogata vitaminom K koji aktivira proteine za očuvanje zdravlja kostiju, sadrži beta-karoten, štiti od oksidativnih oštećenja te pomaže u očuvanju zdravlja vida.

Zob i ostale cjelovite žitarice

Cjelovite žitarice, poput ječma, zobi, prosa i sličnih namirnica, sadrže specifičnu vrstu topivog vlakna, poznatog kao beta-glukan, koji doprinosi snižavanju povećane razine kolesterola u krvi. Zob sadrži vitamine tiamin, riboflavin, niacin, pantotensku kiselinu, vitamin B6 te folnu kiselinu. Ova hranjiva namirnica također obiluje i važnim mineralima poput fosfora, kalija, kalcija, željeza, magnezija, cinka, bakra i mangana te



pomaže u snižavanju kolesterola, sprječavanju infekcija urinarnog trakta i probavnih tegoba.

Borovnice i ostalo bobičasto voće

Ovo voće sadrži flavonoide i antioksidanse koji mogu zaštiti zdrave stanice od oštećenja, a posebno pomažu u očuvanju zdravlja mozga. Vitamin C, kojim obiluju, pomaže u izgradnji kolagena, proteina važnog za zdravlje kože. Redovita konzumacija tog voća doprinosi ublažavanju posljedica pretilosti i dijabetesa.

Jogurt

Konzumiranjem jogurta unosimo bioaktivne tvari, posebice probiotike koje mnogi stručnjaci danas svrstavaju u kategoriju lijeka. Jogurt je izvrstan izvor kalcija, koji je neobično važan za rast, razvoj i održanje kosti u svakoj životnoj dobi te u prevenciji osteoporoze. Jogurt i mlječni proizvodi odličan su izvor proteina, minerala i vitamina. Kod kupnje jogurta, trebalo bi pripaziti na njegov sastav jer mu u proizvodnji često dodaju šećer.

Srdele i ostala plava riba

Sitna plava riba, poput srdela, inčuna ili gavuna, bogata je kalcijem i omega-3 masnim kiselinama koje su važne za zdravlje cijelog organizma. Uz proteine, riba obiluje vitaminima B skupine (B3, B6 i B12), te magnezijem, fosforom i kalijem. Dodatnu pomoć u zaštiti srca i krvnih žila pruža i visok sadržaj vitamina B6 u plavoj ribi. Plava je riba jedan od najvažnijih prehrabnenih izvora vitamina D, koji se inače nalazi u malim koncentracijama u hrani.

Brokula i ostale kupusnjače

Prehrana bogata kupusnjačama povezuje se s nižim rizikom oboljenja od nekoliko kroničnih bolesti, uključujući neke vrste karcinoma. Brokula se izdvaja među ostalim kupusnjačama kao izvor glukorafanina, spoja iz kojeg nastaje sulforafan kada se ovo povrće žvače ili mehanički obrađuje. Izvrstan je izvor vitamina C i A te dobar izvor folne kiseline i željeza. Sadrži značajne količine kalcija i vrlo je važan izvor antioksidansa. Također, jedan je od najbogatijih izvora minerala kroma koji utječe na osjetljivost inzulina i pomaže u normalizaciji razine glukoze u krvi. Osobe koje konzumiraju brokulju rjeđe obolijevaju od bolesti srca i malignih bolesti probavnog sustava.

KULINARSKA RADIONICA

Ljilja Jelenčić, mag. act. soc.

Jedna od prvih osoba koju novi korisnik sreće prilikom useljenja u dom za starije osobe je socijalni radnik. Nakon prikupljanja podataka o afinitetima i interesima korisnika, tijekom prvih dana boračka u domu, socijalni radnik motivira ga za uključivanje u radne aktivnosti.

Nakon zajedničkog interesa socijalne radnice i korisnika, u proljeće 2018. godine, započela je s radom nova kuhinarska radna aktivnost. Pod nazivom „Doručak za 5“, aktivnost je okupila 15-ak korisnica koje su svoja kulinarska umijeća biles voljna podijeliti s drugima. Čajne kuhinje na katovima doma pretvorile su se u toplo mjesto za druženje uz kavu i slastice.

Cilj je kulinarske radionice socijalno uključivanje korisnika i očuvanje funkcionalnosti, a ujedno ima i socijalni karakter. Korisnice „kuharice“ svoje slastaice i jela pripremaju i za korisnike

narušenog zdravstvenoga stanja te se na taj način povezuju i proširuju svoje socijalne kontakte. Često članice radionice pripremaju slastice kojima počaste slavljenike rođendana. Zbog toga, vrijednost ove radionice ne ogleda se samo u očuvanju sposobnosti sudionika, već i u oplemenjivanju života drugih korisnika, koji nisu u mogućnosti i sami aktivno sudjelovati.

Radionice se održavaju dva puta mjesečno u skladu s planom rada koji socijalni radnik izrađuje zajedno s korisnicima. Kroz planske aktivnosti korisnici predstavljaju različite okuse i mirise svojih začićaja i svoje mladosti.

Korisnici u razgovoru navode značaj edukativnog karaktera radionice jer prilikom druženja razmjenjuju recepte, iskustva u pripremi te sličnosti i različitosti regija iz kojih dolaze korisnici. Često se teme protegnu na načine obilježavanja blagdana, tradicionalna jela koja se pripremaju za svečane prigode i pristup hrani, kuhanju i povezivanju s bližnjima.

a

Značaj ovakve vrste okupljanja vide i stručnjaci budući da kroz neformalan rad s korisnicima prikupljaju važne informacije o životnim navikama, potrebama i individualizaciji radnih aktivnosti.





SMRZNUTI JOGURT OD KRUŠKE I ŠUMSKOG VOĆA

Adela, 88 godina

SASTOJCI

400 gr komposta od kruške
1 čaša smrznutoga šumskog voća
4 čaše jogurta
100 g šećera ili med
1 - 2 žličice cimeta

PRIPREMA

Kruške ocijedite i sačuvajte pola soka od komposta. Kruške i šumsko voće odvojeno usitnite u blenderu. U jednu posudu pomiješajte sve sastojke s kruškama i sokom od krušaka, a u drugu sve sastojke i šumsko voće. Smjesu odložite u hladnjak na nekoliko sati.

MALI SAVJET GOSPOĐE ADELE

Dok se smjesa smrzava u hladnjaku, promiješate je svakih sat vremena.

Na taj će način jogurt zadržati najbolju teksturu.





ČOKOLADNA ROLICA

Štefanija, 82 godine

SASTOJCI

1 čaša pudinga ili jogurta
½ čaše sitno nasjeckanih oraha
½ čaše grožđica
1 žlica cimeta
1 vanilin šećer
malo ruma
10 dkg tamne čokolade
5 dkg maslaca
4 - 5 Albert keksa (nadrobite)

PRIPREMA

Čokoladu otopite. Sve sastojke, osim čokolade, zajedno dobro promiješajte. Oblikujte rolicu, prelijte je čokoladom. Hladite u hladnjaku dok se smjesa ne stisne. hladnjaku dok se smjesa ne stisne

MALI SAVJET GOSPOĐE ŠTEFANIJE

Svi sastojci mogu se dozirati po želji - nešto oduzeti, a nešto dodati, sve dok je smjesa dovoljno čvrsta.

Stavite sve što je fino i nećete pogriješiti!





SLATKI UŠTIPCI

Gordana, 79 godina

SASTOJCI

5 jaja
20 - 30 žlica brašna
0,5 l ulja
5 jogurta
1 vanilin šećer
prstohvat soli
2 praška za pecivo
korica limuna
žličica cimeta
čašica ruma ili rakije

PRIPREMA

Jaja umutite pa im dodajte jogurt. Umi-ješajte sve suhe sastojke i spojite ih s tekućima. U zagrijano ulje žlicom odvajaјte tijesto. Pržite dok ne dobiju zlaćanu boju. Pospite šećerom u prahu i cimetom.

MALI SAVJET GOSPOĐE GORDANE

Kada se smjesa za uštipke polako (ali sigurno) odvoji od žlice, tijesto je optimalne gustoće.





PARFE-TORTA

Tereza, 83 godina

SASTOJCI

6 dcl mlijeka
1 kutija parfe-kreme od čokolade
1 paket piškota
kava
šećer
rum

PRIPREMA

U hladno mlijeko dodajte sadržaj kutije za parfe-kremu. Uz praćenje uputa na kutiji miksaјte kremu mikserom. U početku miksaјte na manjoj brzini, kasnije najvećom brzinom. Tijekom miksanja dodajte malo ruma.

Posudu za kolač pokrijte naslaganim piškotama. Prelijte s malo slatke kave. Nanesite kremu i ravnomjerno rasporedite. Hladite u hladnjaku najmanje jedan sat.

MALI SAVJET GOSPOĐE TEREZE

U tortu se može dodati razno voće, a umjesto u kalup, sastojke možete složiti i u čaše.





FINA PITA OD SIRA

Božica, 85 godine

SASTOJCI

Tijesto
15 dkg maslaca ili margarina
25 dkg glatkog brašna
12 dkg šećera
2 žumanjka
korica 1 limuna
pola praška za pecivo
vrhnje

PRIPREMA

Pomiješajte sastojke za tijesto te nakon što napravite smjesu, odvojite je na dva dijela. Prvi dio razvaljavajte u pleh srednje veličine. Tijesto izbodite čačkalicom. Tijesto premažite izrađenom kremom u koju ste prethodno umiješali snijeg od 6 bjelanjaka. Drugi dio tijesta razvaljavajte i položite na kremu. Ponovo izbodite čačkalicom i pecite u prethodno zagrijanoj pećnici na 180 stupnjeva oko 45 minuta.

MALI SAVJET GOSPOĐE BOŽICE

Kako bi se spriječilo zagorjevanje i nejednako pečenje, kolač se u pećnici može prekrivti aluminijskom folijom.



4

SLATKO I SLANO

Vrijedne ruke naših kuharica i kuhara svakodnevno proizvedu oko 500 ručkova za naše korisnike. Kako bi se, osim kvantitete, mogli pohvaliti i kvalitetom, potrudili smo se sastaviti prehranu koja će ne samo milovati nepca već i želudac. Osim standardnog menija, za one osjetljivijeg želuca, nudimo i dijetalnu prehranu.

Kako bi dodatno omastili brk, naša vrijedna kuhinja svakog utorka i četvrtka otvara svoja vrata i postaje Mali cafe. Korisnici na taj način imaju kavu, visokokvalitetne torte, kolače i druge slasnice na raspolaganju, po pristupačnoj cijeni.

Ovim putem i vama otkrivamo tajne svoje kuhinje uz nekoliko recepata omiljenih našim korisnicima i djelatnicima.

KOMISIJA ZA JELOVNIKE

Kako bi se korisnike aktivno uključilo u planiranje prehrane u Domu, oformljena je Komisija za jelovnike. Zadatak Komisije je da, na mjesечноj bazi, sastavi dijetalne i standardne jelovnike za korisnike Doma.

Sastoji se od voditeljice Odjela prehrane, voditeljice Odjela pomoćnih poslova, voditeljice Odjela za zdravstvenu njegu i brigu o zdravlju, socijalne radnice i osam predstavnika korisnika Doma. Komisija se u punom sastavu sastaje jedanput mjesечно, a saziva je voditeljica Odjela prehrane.

Prije nego što se mjeseci plan prehrane predstavi drugim članovima komisije, sastavlja se u skladu s propisima i normativima prehrane u domovima socijalne skrbi Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Na mjesечnim sastancima Komisije članovi raspravljaju o obrocima pripremljenima u prethodnom mjesecu, iznose primjedbe, prijedloge i pohvale korisnika sa svog kata, donose rješenja za uočene probleme i komentiraju jelovnik za naredni mjesec. Mišljenja i sugestije korisnika vrijedan su resurs u osmišljavanju prehrane prilagođene osobama starije životne dobi.

Važnost sudjelovanja korisnika u osmišljavanju jelovnika odražava se u mogućnosti da svaki korisnik, neovisno o stupnju usluge, bude uključen u planiranje jelovnika preko svog predstavnika. Osim toga, korisnici pri realizaciji smještaja

ispunjavaju upitnik o vrsti prehrane, što članovima Komisije daje bolji uvid u prehrambene navike i potrebe svojih korisnika.

U posebnim slučajevima, kada zdravstveno stanje korisnika zahtijeva poseban način prehrane, jelovnik i broj dnevnih obroka regulira se u suradnji s nadležnim liječnikom primarne zdravstvene zaštite. Tako, primjerice, osobe koje su oboljele od šećerne bolesti, imaju češće obroke, kako bi se održale zadovoljavajuće razine šećera u organizmu i omogućila neometana primjena terapije.





SLANE I SLATKE KUHINJSKE TAJNE

Sanja Dizdarević, kuharica

Vrijedne ruke naših kuharica i kuhara svakodnevno proizvedu oko 500 ručkova za naše korisnike.

Kako bi se osim kvantitete mogli pohvaliti i kvalitetom, potrudili smo se sastaviti prehranu koja će ne samo milovati nepca već i želudac.

Osim standardnog menija, za one osjetljivijeg želuca, nudimo i dijetalnu prehranu.

Kako bi dodatno omastili brk, naša vrijedna kuhinja svakog utorka i četvrtka otvara svoja vrata i postaje Mali cafe.

Korisnici na taj način imaju kavu, visokokvalitetne torte, kolače i druge slastice na raspolaganju, po pristupačnoj cijeni. Ovim putem i vama otkrivamo tajne svoje kuhinje uz nekoliko recepata omiljenih našim korisnicima i djelatnicima.

SLANE KUHINJSKE TAJNE

- 27 | Štrukli
- 29 | Bučnica
- 31 | Sarma
- 33 | Koh od riže i tikvica
- 35 | Fino varivo

SLATKE KUHINJSKE TAJNE

- 37 | Štrudla od jabuka
- 39 | Princes krafne
- 41 | Kremšnите
- 43 | Kolač od mrkve
- 45 | Orahinjača

ŠTRUKLI

SASTOJCI

400 g brašna
1 jaje
1 žlica ulja
sol

1,2 kg svježega kravljeg sira
4 jaja
100 g maslaca
1 l kiselog vrhnja
sol

PRIPREMA

Zamijesite čvrsto tijesto od brašna, jajeta, ulja i malo slane vode. Miješajte dok se ne pojave mjehurići, zatim oblikujte tijesto u loptu. Malo razvaljajte, dodajte ulje i pokrijte toplim ubrusom. Pustite da stoji 20 minuta.

Za nadjev, sir izmiješajte sa 4 jaja, rastopljenim maslacem i malo soli. Smjesu miješajte dok ne postane glatka.

Odstajalo tijesto stavite na stol posut brašnom, razvucite što tanje te namažite nadjevom, poprskajte maslacem i savijte.

Razrežite štrukle i kuhati u slanoj vodi, a zatim složite u napoljeni pleh. Pospite ostatkom maslaca i prelijte vrhnjem.

Tako pecite 30 minuta na 180 stupnjeva.

SAVJET KUHARICE

Rubom tanjura režite štrukle prije kuhanja.



SAVJET KUHARICE

Tijesto nježno razvlačite od sredine stola prema krajevima. Ulje lagano ugrijte kako bi se lakše razmazalo.



BUČNICA

SASTOJCI

½ kg glatkog brašna
½ dcl ulja
sol
voda po potrebi

1 kg naribane buče
½ kg svježeg sira
2 dcl kiselog vrhnja
2 jaja
10 dkg rastopljenog maslaca
sol

PRIPREMA

Zamijesite tijesto (ne pretvrdo) od brašna, ulja i malo slane vode. Miješajte dok se tijesto ne počne odvajati od ruku i posude. Nauljite ga i pustite da odleži minimalno 2 sata.

Za nadjev, pomiješajte temeljito sve sastojke.

Odstajalo tijesto stavite na stol posut brašnom i što tanje ga razvucite rukama. Nadjev rasporedite uz duže strane tijesta. Ako je ostalo debljeg tijesta na krajevima, otrgnute ga rukama.

Pomoću stolnjaka savijte tijesto, tako da se rola oko nadjeva. Dobivene štrudle izrežite na dužinu pleha, premažite maslacem i pecite na temperaturi 180 - 200 oko 30 minuta, dok ne dobiju zlaćanu boju.

SARMA

SASTOJCI

½ kg miješanoga mljevenog mesa
hamburger
4 žlice ulja
2 žlice brašna
1 glavica kiselog kupusa
1 glavica crvenog luka
½ šalice riže
1 režanj češnjaka
mljevena crvena paprika
1 jaje
sol i papar po želji

PRIPREMA

Skuhajte rižu al dente, prohладите je i pomiješajte s mljevenim mesom, nasjeckanim crvenim lukom, češnjakom, jajetom i začinima.

Od glavice kiselog kupusa odvojite veće listove i napunite mesnim nadjevom te zamotajte u sarmice, a ostatak narežite na trakice.

Složite u posudu za kuhanje red rezanog kupusa, nasjeckani hamburger pa sarmice. Prelijte vodom, začinite i kuhatite otprilike 3 sata.

Pred kraj kuhanja napravite zapršku od ulja i brašna te lagano umiješajte.

SAVJET KUHARICE

Na vrh sarmi staviti jedan tanjur koji će spriječiti plivanje i razmotavanje sarmi tijekom kuhanja.



SAVJET KUHARICE

Tikvice dobro operite i naribajte zajedno s korom, kako bi se zadržalo što više vrijednih vitamina.



KOH OD RIŽE I TIKVICA

SASTOJCI

150 g riže
1 glavica crvenog luka
1 tikvica
2 mrkve
Vegeta, sol i papar

2 dcl mlijeka
2 dcl kiselog vrhnja
3 jaja
parmezan

PRIPREMA

Skuhajte rižu al dente, ostavite sa strane.
Glavicu luka narezanu na kockice popržite na ulju, dodajte mrkvu narezanu na kockice, začine i kratko propirjajte.

Tikvicu naribajte i spojite s kuhanom rižom i pirojanim lukom i mrkvom.

Tako pomiješano prebacite u posudu za pečenje i zalijte s umućena 3 jaja, mlijekom, vrhnjem i parmezanom.

Pecite u prethodno zagrijanoj pećnici na 200 stupnjeva oko 30 minuta, dok ne porumeni.

FINO VARIVO

SASTOJCI

150 gr riže
1 glavica crvenog luka
1 tikvica
2 mrkve
Vegeta, sol i papar

2 dcl mlijeka
2 dcl kiselog vrhnja
3 jaja
parmezan

PRIPREMA

Skuhati rižu al dente, ostaviti sa strane.
Glavicu luka narezanu na kockice popržiti na ulju,
dodati mrkvu narezanu na kockice, dodati začine i
kratko dinstati.

Tikvicu naribati i spojiti s kuhanom rižom i dinstanim
lukom i mrkvom.

Tako pomješano prebaciti u posudu za pečenje
i zaliti s umućena 3 jaja, mlijekom, vrhnjem i par-
mezanom.

Peći u prethodno ugrijanoj pećnici na 200 stupnjeva
oko 30 minuta, dok ne porumeni.

SAVJET KUHARICE

?



SAVJET KUHARICE

Punjene se može oplemeniti i drugim vrstama orašastih plodova koje prethodno usitnite. Još toplu štrudlu najbolje je poslužiti uz kuglicu sladoleda od vanilije.



ŠTRUDLA OD JABUKA

SASTOJCI

1 kg kiselih jabuka
10 dkg šećera
5 dkg maslaca
cimet
malo rumu i mlijeka
grožđice
kore za štrudlu

PRIPREMA

Kore pokapajte rastopljenim maslacem i na njih složite jabuke, koje su prethodno oguljene, uzduž tijesta.

Preko položenih jabuka pospite smjesu šećera i cimeta te grožđice prethodno namočene u rum ili mlijeko.

Zarolajte tijesto u štrucu i položite u posudu prethodno premazanu margarinom.

Dobivenu štrucu mjestimično probodite čačkalicom kako biste spriječili pucanje kora.

Pecite u prethodno zagrijanoj pećnici na 180 stupnjeva 30-40 minuta do zlaćane boje.

PRINCES KRAFNE

SASTOJCI

150 g glatkog brašna
100 g maslaca
250 ml vode
1 žlica šećera
prstohvat soli
4 jaja

125 g šećera
25 g glatkog brašna
25 g gustina
500 ml mlijeka
6 žumanjaka
1 vanilin šećer
šlag

PRIPREMA

U loncu pomiješajte mlijeko i vanilin šećer te lagano kuha-
jte dok ne zavri. Odvojene žumanjke izmišajte sa šećerom.
Dobivenoj smjesi dodajte pomiješano glatko brašno i gus-
tin. 150 ml uzavrelog mlijeka dodajte smjesi od jaja i dobro
izmiješajte. Dodajte smjesu ostatku mlijeka. Neprestano
miješajte na laganoj vatri dok se zgušnjava. Kada se krema
ugusti, prekrijte folijom i pustite da se ohladi na sobnoj
temperaturi jedan sat, zatim stavite u hladnjak.

Tijesto napravite tako što ćete prvo miješati vodu, maslac,
šećer i sol na laganoj vatri dok se maslac ne otopi. Maknute
s vatre i umiješajte brašno. Prohladite smjesu i dodajte jed-
no po jedno jaje uz neprestano miješanje. Kada dobijete
glatku teksturu, pokrijte i ostavite hladiti na sobnoj tem-
peraturi. Formirajte kuglice tijesta veličine oko 5 cm i pecite
na 200 stupnjeva oko 30 minuta.

Pečeno tijesto prerežite i napunite pripremljenom kremom
i šlagom.

SAVJET KUHARICE

Kuglice sirovog tijesta
pritisnite vlažnom žlicom po
sredini kako ne bi zagorjele.
Tijekom pečenja nemojte
otvarati vrata pećnice.



SAVJET KUHARICE

Jedno pečeno tijesto razrežite na kocke nakon što se ohladi. Dok je krema vruća, povremeno je promiješajte da se ne stvore grudice.



KREMŠNITE

SASTOJCI

500 g lisnatog tjesteta
200 g šećera
200 g oštrog brašna
150 g šećera u prahu
20 g želatine u prahu
30 g vanilin šećera
8 žličica vode
7 dcl mlijeka
8 jaja

PRIPREMA

Razvaljajte lisnato tijesto na dimenziju kalupa za pečenje. Izbodite vilicom. Zagrijte pećnicu na 190 stupnjeva i pecite tijesto oko 16 minuta. Ponovite postupak dva puta.

Za kremu, pomiješajte želatinu i vodu te ostavite 15 minuta. Pomiješajte mlijeko, vodu i vanilin šećer. Odvojite 3 dcl od ukupne količine i stavite da zavri. U drugoj posudi pomiješajte žumanjke, šećer i brašno. Postupno dodajte drugu smjesu i zajedno miješajte. Mlijeko, koje je zakipjelo, postupno dodajte i neprestano miješajte. Kuhajte na vatri dok se krema ne zgusne, oko 4-5 minuta. U vruću kremu dodajte želatinu.

Bjelanjke smiksajte u čvrsti snijeg. Miksajući na najnižoj brzini, postupno dodajte šećer u prahu. Dobivenu smjesu polako umiješajte u kremu.

Na dno kalupa stavite koru, zaliјite kremom. Kocke lisnatog tjesteta položite na vrh kreme. Hladite prvo na sobnoj temperaturi, a zatim u hladnjaku.

ORAHNJAČA

SASTOJCI

TIJESTO

1 kg glatkog brašna
6 dcl mlakog mlijeka
6 žlica šećera
4 dkg svježeg kvasca
12 žlica ulja
1 žličica soli
3 žumanjka
1 jaje
1 žlica rumu

NADJEV

60 dkg oraha
30 dkg šećera
10 dkg grožđica
2 žlice rumu
mlijeko
3 bjelanjka

PRIPREMA

Za tijesto, pripremite kvasac da se diže na toplome mjestu. Pomiješajte ulje, jaja, šećer, rum i sol, a zatim dodajte brašno. Dodajte kvasac, preostalo mlijeko i zamijesite tijesto. Stavite u zdjelu, pokrijte krpom i pustite da se digne. Kada se volumen udvostruči, podijelite tijesto na tri dijela.

Svaki dio tijesta razvaljajte i premažite nadjevom, zarolajte i stavite u nauljen pleh. Ponovno prekrijte krpom i ostavite da se digne.

Pecite u prethodno zagrijanoj pećnici, prvo na 180 stupnjeva pola sata, zatim smanjite na 130 stupnjeva te pecite još pola sata.

SAVJET KUHARICE

Kada se ohladi, kako se šećer ne bi otopio, gotovu orahnjaču zašećerite šećerom u prahu.





dom **Sveti
Josip Zagreb**

ŠEĆER NA KRAJU

Kako bi stručnim tekstovima, prijedlozima aktivnosti i receptima iz priručnika mogli prisupiti u svako doba dana, objavljen je i u digitalnom obliku, a može se pronaći na adresi :

Tamo možete očekivati sezonomama prilagođene aktivnosti i recepte te druge zanimljivosti!

Pozivamo Vas da svoje komentare, tekstove, iskustva i fotografije vezane uz priručnik pošaljete na uprava@domsvjosip.hr, kako bi uz Vaš doprinos priručnik rastao i obogatio život što više starijih osoba.

Informacije o drugim uslugama koje pruža Dom za starije osobe Sveti Sveti Josip Zagreb, poput dugotrajnog smještaja, cijelodnevnog boravka i pomoći u kući, možete pronaći na web stranici Doma <https://domsvjosip.hr>