

Udruga za pomoć
obiteljima s
fenilketonurijom



Priručna PKU
kuharaica

Izdavač:

Udruga za pomoć obiteljima s fenilketonurijom Hrvatske
Kišpatićeva 12
10 000 Zagreb
Tel. 098/325-554
E-mail: sanjap@sumins.hr
www.fenilketonurija.hr

Urednica:

Dr. sc. Sanja Perić

Autor:

Ankica Bosanac

Fotografije:

Krešimir Bosanac
Dr. sc. Sanja Perić

Oblikovanje i kompjutorska obrada:

G-M Pharma Zagreb d.o.o.
Tiskara Nonparel

Ovitak:

Dr. sc. Sanja Perić
G-M Pharma Zagreb d.o.o.

Tisak:

Tiskara Nonparel

Naklada:

300 primjeraka

Poštovani,

„Priručna PKU kuharica“ prva je knjižica recepata koja će pomoći, kako mladim tako i iskusnim domaćicama, da bez puno muke pripreme originalna, ukusna, ekonomična i raznovrsna niskoproteinska jela.

Posebno je namijenjena za sve one brižne osobe koje će svojim trudom, voljom i ljubavlju u pripremi niskoproteinskih jela oplemeniti i poboljšati život osoba sa fenilketonurijom (PKU).

U ljudskoj ishrani povrće zauzima vrlo važnu i značajnu ulogu, a posebno se to odnosi na prehranu kod osoba s PKU. Niskoproteinska jela, tj. niskoproteinska dijeta temelj je njihove zdrave prehrane. To je specifičan i strog režim prehrane gdje se svakodnevno treba kontrolirati unos proteina tj. fenilalanina. Zato su vaga i tablice vrijednosti fenilalanina nezaobilazani i neizostavani artikli u svakoj kuhinji gdje se pripremaju niskoproteinska jela. Zbog složenosti pripreme niskoproteinske hrane već se duže vrijeme iščekuje kuharica koja će na jasan i jednostavan način opisati tijek procesa kuhanja tih jela.

Svi recepti su isprobani i prikazani na isti način: s popisom sastojaka, načinom pripremanja kao i originalnom fotografijom pojedinog jela.

Nadam se kako će ova „Priručna PKU kuharica“ olakšati i ubrzati pripremu i kuhanje ukusnih niskoproteinskih obroka.

Kuhajte s ljubavlju i neka naše osobe s PKU uživaju u slasnim niskoproteinskim delicijama!

Urednica

SADRŽAJ

KRUH I PECIVA

Kruh	5
Kruh s mrkvom	6
Pecivo za doručak (cca 12 kom.)	7
Slanci	8
Pizza	9
Lepinje (10 kom.)	10

VARIVA

Varivo od poriluka	22
Kupus (slatki) na paradajzu	22
Varivo od kelja	23
Grah (mladi)	23
Blitva	24
Kiselo zelje – kuhano	24
Tikvice kao preljev po kuhanim špagetima	24
Špinat	24

GLAVNA JELA

Juha od povrća	11
Juha od brokula	11
Savijača od poriluka i mrkve	12
Krumpirovo tijesto (njoki, knedli)	13
Krumpir pečen s kukuruznim brašnom	14
Krumpir pečen u svježoj paprici	14
Sataraš	15
Salša	15
Tijesto za rezance ili krpice	16
Dinstani kupus	16
Sarma	17
Punjena paprika	18
Zapečeno tijesto s porilukom	19
Pohane tikvice i patlidani	19
Tijesto za palačinke:	20
Pašteta	20
Pohana cvjetača	21
Salata od tjestenine	21

KOLAČI

Uštipci s ribanim jabukama	25
Kolač od jabuka	25
Keksi	26
Krafne	27
Biskvit	28
Kolačići sa rajčicom	29
Palačinke s kvascem	29
Kolač od mrkve	30
Kuglof	30
Mramorni kolač	31
Makov kolač	32
Panettone-božićni kolač	33
Rafaelo	34

KRUH

SASTOJCI:

- 1 suhi kvasac
- 500 g HAMMERMÜHLE niskoproteinskog brašna
- 1 velika žlica šećera
- 1 mala žlica soli
- 4 dcl mlake vode
- 2 velike žlice ulja

PRIPREMANJE:

Staviti u posudu cca 200 g brašna, kvasac, šećer, sol i 4 dcl mlake vode i zajedno izmiješati. Ostaviti 15 min da se tijesto digne. Nakon toga dodati ostatak brašna i 2 žlice ulja. Tijesto bi trebalo biti malo mekše. Takvo tijesto staviti u lim na smeđi papir za pečenje i ostaviti da se još 30-40 min diže. Nakon toga staviti u zagrijanu pećnicu. Peći na 200°C oko 1 sat.



KRUH S MRKVOM

SASTOJCI:

500 g HAMMERMÜHLE brašna
 15 g svježeg kvasca
 1 žlica šećera
 1 žličica soli
 50 g svinjske masti
 200-210 ml mlake vode (ovisi o količini vode u mrkvi)
 100 g mrkve, sitno naribane
 za premazivanje - ulje

PRIPREMANJE:

Brašno, kvasac, šećer, sol i svinjsku mast izmiješati sa mješalicom (kuka) uz dodavanje mlake vode i na kraju dodati naribanu mrkvu. Umijesiti tijesto da bude glatko (bolje je ako je mekše) staviti u posudu za pečenje (od pekača) i ostaviti na toplom da se diže oko 1 sat. Premazati uljem i peći u pekaču 1 sat. Prije kraja pečenja (cca 10 minuta) premazati kruh s uljem da dobije boju. Može se peći u el. pećnici cca 50 minuta na 200°C.

Količina	Phe (mg)	Bjelančevine (mg)	Ugljikohidrati (g)	Masti (g)	kj (kcal)
100	23	0,6	55	8	1255(295)

PECIVO ZA DORUČAK (cca 12 kom.)

SASTOJCI:

- 500 g HAMMERMÜHLE brašna
- 20 g svježeg kvasca
- 2 - 3 žlice šećera
- 1 mala žličica soli
- 200 ml LOPROFIN mlijeko (mlako) ili
- 2 velike žlice vrhom pune lp-drinka + 200 ml vode
- 5 žlica ulja ili 50 g masti ili 50 g margarina
- 220 ml vode (mlake)

PRIPREMANJE:

Brašno, šećer, sol i kvasac promiješati i dodati ulje, mlijeko i vodu. Sve dobro izmiješati s mikserom, pokriti i ostaviti da se diže 1-2 sata. Tada tijesto lagano izmiješati (jako se lijepi) kuhačom i s dvije žlice stavljati kruščiće na lim obložen papirom za pečenje. Ostaviti da se kruščići dižu 20-30 minuta na sobnoj temperaturi. Zatim premazati s uljem i po želji posuti soli i kimom. Peći u zagrijanoj pećnici 20-30 minuta, ovisno o veličini peciva.

Količina	Phe (mg)	Bjelančevine (mg)	Ugljikohidrati (g)	Masti (g)	kJ (kcal)
1 kom	17	0,4	38	5	840 (200)



SLANCI

SASTOJCI:

- 360 g HAMMERMÜHLE niskoproteinsko brašno
- 140 g Loprofin ili Damin brašna
- 120 g kuhanog krumpira
- 4 g praška za pecivo
- 80 g svježeg kvasca (2 kocke)
- 200 ml Loprofin SHS mlijeka
- 200 g slatkog vrhnja (30% m. m.)
- 30 g margarina
- 18 g ulja
- 4 g HAMMERMÜHLE brašna za posipavanje
- 30 g šećera u prahu

PRIPREMANJE:

1. Zajedno pomiješamo brašno i prašak za pecivo
2. Kvasac usitnimo s malo šećera, zalijemo s toplim mlijekom (jedan dio) i ostavimo da se digne
3. Loprofin SHS mlijeko i slatko vrhnje pomiješamo i lagano ugrijemo
4. Ulje i margarin rastopimo i dodamo kuhani krumpir te sve promiješamo
5. Brašnu dodamo šećer, zatim sol i smjesu ulja, margarina i krumpira te promiješamo
6. Toj masi dodamo dignuti kvasac i zamijesimo
7. Na pobrašnjenu dasku stavimo tijesto i oblikujemo male štruce, odstranimo višak brašna i stavimo u namašćen lim ili na papir za pečenje
8. Složimo štruce i premažemo uljem
9. Kada su štruce na pola pečene izvadimo ih iz pećnice i premažemo sa smjesom vode, soli i malo HAMMERMÜHLE brašna. Umjesto te smjese možemo štruce premazati s mješavinom vode, šećera i malo maka
10. Peći dok budu svjetlo-crvene (ovisi o veličini)



PIZZA

SASTOJCI:

- 200 g HAMMERMÜHLE brašna
- 10 g svježeg kvasca
- ½ žličice soli
- 1 žlica šećera
- 140-150 mlake vode
- 1 žlica ulja (može i maslinovog)

PRIPREMA:

Sve sastojke izmiješati mikserom, a zatim rukom i pustiti nekoliko puta da padne na radnu površinu, dok ne postane glatko i više se ne lijepi. Pokriveno ostaviti jedan sat da se diže, a zatim još malo umijesiti i staviti u lim oblika za pizzu. Tijesto premazati uljem i staviti nadjev. Peći 20-30 minuta na 180°C.

Za 2 obroka

- NADJEV 1: 1 velika žlica ulja
100 g tekuće rajčice
70 g paprike (svježe)
20 g maslina, origano, sol, papar



Za 2 obroka

- NADJEV 2: 1 velika žlica ulja
100 g tekuće rajčice
50 g šampinjona, svježe izrezanih
100 g rajčice (paradajz) izrezane na kolute, origano, sol, papar

Za 2 obroka

- NADJEV 3: 1 velike žlice maslinovog ulja
100 g pirea od rajčice (paradajz)
100 g rajčice izrezane na kolute
50 g tikvice izrazane na kolute
50 g luka izrazanog na kolutiće, origano, sol, papar

1 obrok (porcija)	Phe (mg)	Leu (mg)	Tyr (mg)	Met (mg)	Bjelančevine (mg)	kJ (kcal)
Nadjev I	66	96	54	26	1,9	2100 (495)
Nadjev II	79	123	66	30	2,7	2060 (485)
Nadjev III	83	122	69	31	2,7	2090 (495)

LEPINJE (10 kom.)

SASTOJCI:

270 ml mlake vode
 15 g svježeg kvasca
 2 žlice šećera
 400 g HAMMERMÜHLE brašna
 2 žlice ulja
 1 žličica soli
 ulje za premazivanje

PRIPREMANJE:

Vodu, kvasac i šećer izmiješati u posudi. Dodati brašno, ulje, sol i sve zajedno izmiješati u glatko tijesto. Ostavit tijesto u zdjeli prekriveno na toplom mjestu da se diže 30-40 minuta.

Pećnicu zagrijati na 275°C i lim za peći. Iz tijesta napraviti 10 okruglih lepinja. Tijesto se ne smije osušiti, mora biti meko. Lepinje malo izvaljati i premazati uljem, položiti na vrući lim obložen papirom za pečenje i staviti sasvim gore u pećnicu.

Lepinje peći 5-8 minuta.

Ohladiti, razrezati nožem i puniti po želji sa salatam, krastavcima, rajčicom i sl.

Količina	Phe (mg)	Bjelančevine (mg)	Ugljikohidrati (g)	Masti (g)	kj (kcal)
1 kom	12	0,3	35	2	680 (160)



JUHA OD POVRĆA

SASTOJCI:

- 2 čajne žličice kocke za juhu
- 30 g poriluka
- 30 g mrkve
- 30 g peršina (korijen i list)
- 1 čajna žlica ulja

PRIPREMANJE:

Oprano i očišćeno povrće sitno narežemo i popržimo na ulju. Zaliemo vodom i pirjamo. Kada je povrće mekano dodamo kocku za juhu, dolijemo vodu i zavrijemo.

1 porcija juhe sadrži 58 g PHE

JUHA OD BROKULA

SASTOJCI:

- 300 g brokula (zamrznutih)
- 600 ml vruće vode
- 3 ravne žlice koncentrata kokošje juhe
- sol, papar
- 40 g vrhnja (30% m. m.)
- 30 g kruha Aproten (ili kruha od HAMMERMÜHLE brašna)
- 20 g marga

PRIPREMANJE:

Brokulu, vodu i koncentrat kokošje juhe zavrijemo i kuhamo 10 min. Zatim juhu smiksamo. Dodamo sol, papar i vrhnje. Kruh narežemo na kockice i kratko popržimo na ulju. Prije serviranja juhu ponovo zagrijemo do vrenja i serviramo sa poprženim kockicama kruha.

Recept je za 5 porcija od 220 ml juhe.

1 porcija sadrži 92 mg PHE

100 g juhe sadrži 42 mg PHE

SAVIJAČA OD PORILUKA I MRKVE

Tijesto:

200 g HAMMERMÜHLE brašna
 10 g svježeg kvasca
 1/2 žlice soli
 1 žlica šećera
 140-150 ml mlake vode
 1 žlica ulja (može i maslinovo)

Nadjev:

1 žlica ulja
 100 g poriluka narezanog u male prutiće
 100 g mrkve (krupno naribane)
 sol, papar (po ukusu)
 1 žlica gustina
 20 g kiselog vrhnja 30% m. m. (mileram)

PRIPREMANJE:

U posudu staviti brašno, kvasac, sol, šećer, izmješati vodu i ulje. Izraditi tijesto s mikserom. Tijesto izvaditi iz posude, dobro izmiješati i pustiti da nekoliko puta padne na radnu površinu da postane glatko. Ostaviti pokriveno da se diže 1 sat.



Povrće oprati, poriluk izrezati na male prutiće, a mrkvu naribati (krupno), staviti u posudu s uljem i pirjati oko 10-15 min. Začiniti po ukusu sa soli, paprom, umješati 1 žlicu gustina i 20g kiselog vrhnja. Tada dignuto tijesto izmjesiti i na dasci izvaljati s valjkom u pravokutnik. Nadjev od povrća raspodjeliti po tijestu, rubove namazati vodom, zarolati i staviti u uski lim da se još malo digne. Premazati uljem i peći 30 min na 180°C u el. pećnici.

Količina	Phe (mg)	Bjelančevine (mg)	Ugljikohidrati (g)	Masti (g)	kJ (kcal)
100	41	1,1	37	5	845 (200)

KRUMPIROVO TIJESTO (njoki, knedli)

SASTOJCI:

200 g kuhanog krumpira
100 g HAMMERMÜHLE brašna
sol, malo ulja ili margarina
10 g PKU – nadomjestak za jaja + 40 ml vode (pjenasto izmiješati s vilicom)

PRIPREMA:

Krumpir skuhati, zdrobiti, dodati malo ulja, brašno, sol, nadomjestak za jaja i umjesiti glatko tijesto. Oblikovati valjuške ili praviti knedle (puniti sa šljivama ili marelicama). Kuhati u slanoj vodi 5-10 min. Staviti u kipuću vodu i kuhati u slanoj vodi na laganoj vatri. Vaditi sa rupičastom žlicom i staviti na krušne mrvice koje smo prethodno malo ispržili, da dobiju zlatnu boju. Tijesto se može i pržiti na ulju.

Količina	Phe (mg)	Bjelančevine (mg)	Ugljikohidrati (g)	Masti (g)	kJ (kcal)
1 kom	20	0,7	15	-	265 (65)



KRUMPIR pečen s kukuruznim brašnom

SASTOJCI:

krumpir
kukuruzno brašno
sol
ulje



PRIPREMA:

1. Krumpir oguliti, izrezati na štapiće, posoliti i uvaljati u kukuruzovo brašno i staviti peći u pećnicu.
2. Narezani krumpir prokuhati kratko u slanoj vodi, ocijediti, uvaljati u kukuruzno brašno, poslagati na lim i peći u pećnici.

KRUMPIR pečen u svježoj paprici

SASTOJCI:

paprika (svježa)
krumpir
sol, vegeta
ulje
mljevena crvena paprika

PRIPREMA:

Papriku očistiti kao za filanje. Krumpir očistiti i narezati na kockice, posoliti, dodati malo vegete, crvene paprike i ulja. Pomiješati i filati papriku. Složiti na lim i peći u pećnici.



SATARAŠ

SASTOJCI:

- 4 žlice ulja
- 800 g zelene paprike
- 400 g luka
- 500 g rajčice
- sol, papar, bosiljak
- zeleni peršin
- 100 g vrhnja 30 % m. m. (mileram)



PRIPREMANJE:

U većem loncu zagrijemo ulje, dodamo sjeckani luk i na kockice narezanu papriku, narezanu oguljenu rajčicu i začine. Sve dobro promiješamo i pržimo 15 min. Na kraju dodamo vrhnje, sjeckani list peršina i po ukusu dodamo papar i sol. Ovako pripremljen sataraš poslužimo s tijestom ili koristimo kao nadjev za palačinke.

100 g sataraša sadrži 47 mg PHE

SALŠA

SASTOJCI:

- 1 kg rajčica
- 2 paprike
- 1 srednja glavica crvenog luka
- 4 režnja češnjaka
- peršinov list (po želji)
- sol, papar, šećer (po želji)
- 4 žlice ulja

PRIPREMANJE:

Na ulju popržiti usitnjeni luk s narezanom paprikom. Dodati usitnjenu i oguljenu rajčicu te češnjak i peršin. Pirjati na laganoj vatri oko 1 1/2 sat (ako je veća količina). Kuhati treba poklopljeno 45 min, a otklopljeno ostatak vremena. Na kraju dodati šećer, sol i papar. Poslužiti sa kuhanim krumpirom, tijestom ili rižom. Ostatak možemo zamrznuti i količinu možemo smanjiti.

TIJESTO ZA REZANCE ILI KRPICE

SASTOJCI:

150 g HAMMERMÜHLE brašna
75 ml vode, može se staviti i mineralna voda
1 i 1/2 žlica ulja
1/2 žličice soli

PRIPREMANJE:

Brašno, vodu i sol promiješati i umjesiti glatko tijesto. Izvaljati između papira za pečenje i rezati po želji rezance ili krpice. Kuhati u slanoj vodi cca 5-10 min (ovisi o debljini).



Tijesto se može pomiješati sa dinstanim kupusom ili šećerom, pekmezom (tko smije može i s orasima i makom).

DINSTANI KUPUS

PRIPREMANJE:

Svježi kupus naribati ribežom za jabuke, posoliti i ostaviti neko vrijeme da stoji. Zatim ocijediti i staviti na ulje i pirjati. Kad je gotovo začiniti s mljevenim paprom. Kuhane krpice pomiješati.



Količina	Phe (mg)	Bjelančevine (mg)	Ugljikohidrati (g)	Masti (g)	kj (kcal)
100	6	0,1	54	6	1165(275)

SARMA

SASTOJCI:

4-5 listova kupusa
50 g obične riže
malo bijele slanine
ulje
papar
crvena mljevena paprika
začini po ukusu

PRIPREMANJE:

Listove kupusa očistiti od tvrde peteljke.
Nadjev: Sitno nasjeckaj crveni luk. Pirjati dok ne postane staklast. Zatim dodati na kockice narezanu mrkvu i slaninu, te rižu. Pirjati uz dodavanje vode dok mrkva ne omekša. Zatim dodati začine i filati listove kupusa. Sarmu staviti u posudu sa već sitno rezanim kupusom i kuhati u vodi uz dodatak malo ulja. Po želji se može staviti mala zaprška.



PUNJENA PAPRIKA

SASTOJCI:

paprika
mrkva
krumpir
riža (obična)
malo peršunovog lista
luk crveni
luk bijeli (češnjak)
začini (sol, papar, paprika)
može i mušklatni oraščić

POSTUPAK:

Papriku očistiti i prirediti za punjenje. Količinu navedenih sastojaka i njihove omjere odabrati prema ukusu i veličini paprike.

NADJEV:

Obična riža (malu žličica)
Mrkvu izrezati na sitne kockice
Krumpir izrezati na sitne kockice
Luk sitno narezati

PRIPREMANJE:

Sastojke za nadjev staviti na ulje i malo pirjati. Zatim dodati malo riže (obične) i još dinstati oko 10-15 minuta da sve omekša. Začiniti sa sjeckanim peršunom, soli, paprom i mušklatnim oraščićem. Staviti malo vegete zbog arome.

Nadjevom puniti papriku i zatvoriti s tankom šniticom svježeg krumpira.

UMAK:

Na malo ulja staviti malo HAMMERMÜHLE brašna. Napraviti laganu zapršku, zaliti vodom, prokuhati i dodati rajčicu (sok ili koncentrat), dodati sol, šećer, malo vegete. Kada zakuha staviti punjenu papriku i kuhati na laganoj vatri oko 1,5 sat.



ZAPEČENO TIJESTO S PORILUKOM

SASTOJCI:

50 g tijesta Aproten
50 g poriluka
1 žlica ulja
40 g slatkog vrhnja
slatka paprika
mažuran, sol

PRIPREMANJE:

Tijesto skuhamo, isperemo i ocijedimo. Poriluk očistimo, operemo i narežemo na tanke kolute. Pomiješamo s tijestom. Ulje, vrhnje, slanu papriku i mažuran pomiješamo i prelijemo preko tijesta. Pečemo u pećnici 15 min.

Zapečena tjestenina s porilukom sadrži 96 mg PHE

POHANE TIKVICE I PATLIĐANI

Povrće narezati na tanje komadiće, posoliti i ostaviti da stoji. Zatim ocijediti i panirati. Najprije staviti u brašno jednu i drugu stranu povrća, a zatim u smjesu kao za palačinke i pohati na ulju. Može se staviti po želji i u mrvice od kruha i tada pohati.



TIJESTO ZA PALAČINKE:

SASTOJCI:

1 dcl mlijeka (Loprofin ili Harifen)
 50 g HAMMERMÜHLE brašna
 sol na vrh noža
 nadomjestak za jaja razmutiti u vodi ili mlijeku
 2-3 žlice vode

Napraviti jednoličnu masu i peći na zagrijanoj tavici.



PAŠTETA

PRIPREMANJE:

Patlidan ispeći u pećnici, zatim usitniti u sjeckalici, dodati bijeli luk, sol, papar i margarin. Sve izmiješati i mazati na kruh ili pecivo.

100 g patlidana sadrži 44 g PHE

Tikvice i patlidan mogu se pržiti i na ulju.
 Izrezati povrće na tanje ploške,
 posoliti, uvaljati u brašno i peći
 na tavici.



POHANA CVJETAČA

PRIPREMANJE:

Cvjetaču izrezati na veće komade (cvjetove), kuhati u slanoj vodi oko 10-15 min. Ocijediti, zgnječiti i staviti u smjesu za palačinke. Vaditi žlicom i peći na zagrijanom ulju.

Kuhana cvjetača se može staviti i na mrvice od kruha (prezle).



SALATA OD TJESTENINE

SASTOJCI:

400 g tjestenine HAMMERMÜHLE
slana voda za kuhanje tijesta
150 g svježe mrkve
150 g crvene paprike
150 g kiselih krastavaca
150 g rajčice
200 g majoneze (50-80% masnoće)
ocet, sol, papar

PRIPREMANJE:

Tjesteninu skuhamo u slanoj vodi, ostavimo da se ohladi, te je pomiješamo sa svim povrćem koje smo prethodno sitno narezali. Na kraju dodamo sol, ocat i ostale začine te dobro ohladimo.

Variva se mogu pripremati od povrća: kuhano zelje, mahune, grah, mladi poriluk, tikvice, blitva i drugo.

VARIVO OD PORILUKA

PRIPREMANJE:

Poriluk očistiti i narezati na male komadiće, preliti kipućom vodom (blanširati) i ostaviti poklopljeno 5 minuta. Zatim ocijediti i staviti kuhati u vrućoj vodi. U posudu dodati krumpir narezan na kockice i malo mrkvice. Posoliti, a može se dodati malo nasjeckane bijele slanine (zbog arome). Kada je kuhano napraviti zapršku i začiniti po želji. Može se staviti i malo vegete. Tako se radi i varivo od mahuna. Može se dodati krumpir. U zapršku se stavlja sitno kosani bijeli luk, kim i peršinov list.

KUPUS (slatki) NA PARADAJZU

PRIPREMANJE:

Kupus krupno narezati ili naribati, posoliti i pustiti da odstoji. U posudu staviti ulje i brašno i napraviti zapršku, dodati malo crvenog luka i paprike te ocjeđeni kupus zaliti vodom. Sve zajedno prokuhati da kupus omekša, a zatim zaliti s rajčicom (paradajzom). Dodati malo papra po želji. Servirati s pire krumpirom.



VARIVO OD KELJA

PRIPREMANJE:

Isti postupak kao varivo od poriluka, ali nemojte staviti slaninu. U zapršku staviti malo sitno kosaog bijelog luka i mljevenu crvenu papriku. Začiniti sa paprom i vegetom.



GRAH (mladi)

PRIPREMANJE:

Prvu vodu treba iscjediti i staviti ga ponovo kuhati u toplu vodu. Dodati korijen mrkve i peršuna te kosani luk, sol, paradajz, svježu papriku. Kad je kuhano napraviti zapršku, dodati mljevenu crvenu papriku, zaliti vodom i još sve zajedno kuhati.

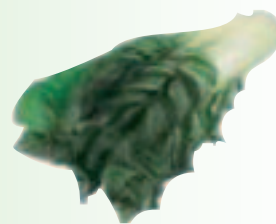
Mladi grah sadrži manju količinu bjelančevina.



BLITVA

PRIPREMANJE:

Blitvu oprati i narezati na rezance. Staviti kuhati u slanu vodu oko 10-15 min. Ocijediti i staviti na vruće ulje i sitno kosani bijeli luk. Posebno skuhati krumpir izrezan na kockice u slanoj vodi i pomješati s blitvom. Začiniti po želji.



KISELO ZELJE – kuhano

PRIPREMANJE:

Zelje malo oprati i staviti kuhati. Može se dodati malo nasjeckanog crvenog luka i bijele slanine. Kuha se oko 1 sat. Začiniti s uljem.

TIKVICE KAO PRELJEV PO KUHANIM ŠPAGETIMA

PRIPREMANJE:

Tikvice narezati na male kockice i posoliti. U tavu staviti ulje i malo nasjeckanog bijelog luka te narezane tikvice. Lagano pirjati 10-15 min, tako da omekšaju. Zatim dodati malo vrhnja za šlag, vegete, papra i preliti po kuhanim špagetima.

ŠPINAT

PRIPREMANJE:

Špinat očistiti, oprati i staviti kuhati. Kad je kuhan, ocijediti i izrezati na sitne komadiće. Zatim u posudu staviti ulje, malo HAMMERMÜHLE brašna i napraviti zapršku. Dodati malo sitno sjeckanog bijelog luka, špinat, zaliti s mlijekom ili vodom te dodati malo vrhnja. Treba biti malo gušće (kao umak) i servirati s pire krumpirom ili kuhanim tijestom.



UŠTIPCI S RIBANIM JABUKAMA

PRIPREMANJE:

Napraviti tijesto za palačinke (gušće) i dodati malo praška za pecivo. U tijesto umiješati naribane jabuke i malo ocijeđene. Sve izmiješati, žlicom praviti uštipke i peći na vrućem ulju. Izvaditi na papir da pokupi masnoću i uvaljati u kristal šećer pomiješan s cimetom.



KOLAČ OD JABUKA

SASTOJCI:

120 g HAMMERMÜHLE brašna
40 g maslaca
1 mala žlica žumanjca
50 g šećera
malo korice od limuna
malo soli, praška za pecivo
vrhnja ili vode (po želji)

PRIPREMANJE:

Zamjesi tijesto, podijeli u 2 dijela i filaj s nadjevom od ribanih jabuka, pomiješanih s šećerom i cimetom. Prije pečenja sirov kolač izbosti s vilicom, da se nadjev bolje ispeče. Peći u pećnici na 180-200°C.



KEKSI

SASTOJCI:

- 150 g margarina
- 40 g šećera u prahu
- 2 vanil šećera
- 250 g brašna (HAMMERMÜHLE)

PRIPREMANJE:

Zamijesiti i praviti kekse na mašinu ili razne druge oblike. Ako se koji keks potrga ili izlomi može se zamijesiti sa sokom ili vodom, marmeladom i uvaljati u kokos brašno. Praviti kuglice.



KRAFNE

SASTOJCI:

300 g brašna HAMMERMÜHLE
malo soli
2 dcl mlijeka (Loprofin ili Harifen)
30 g šećera
(10 g) 1 žlica nadomjestka za jaja + 40 ml vode (razmutiti)
60 g rastopljenog maslaca
15 g svježeg kvasca
1 žlica ruma

POSTUPAK:

U brašno dodati sol, šećer, mlako mlijeko, germu, rum i rastopljeni maslac. S mikserom napraviti tijesto koje mora biti mekše i ostaviti da se diže. Kad se digne, lagano staviti na dasku i raditi krafne. Ponovo staviti da se dižu i peći u vrućem ulju.



BISKVIT

SASTOJCI:

- 1 jaje (malo)
- 3 velike žlice mlake vode
- 75 g šešera
- 1 vanilin šećer
- 100 g Damin brašna ili HAMMERMÜHLE
- 1 mala žlica praška za pecivo
- margarin – za podmazivanje

PRIPREMA:

Jaje i vodu staviti u posudu i pomoću miksera s najvećom brzinom miksati do 5 min. Za vrijeme tučenja dodavati šećer i vanil šećer. Brašno i prašak za pecivo pomiješati i oprezno umješati. Tijesto izliti u tepsiju ili kalup za tortu i peći u predhodno zagrijanoj pećnici 15 min na 200°C.



KOLAČIĆI SA RAJČICOM

SASTOJCI:

200 g HAMMERMÜHLE brašna
100 g margarina
50 g kiselog vrhnja 20% m. m.
12 g rajčice (koncentrat)
1 žlica sušenog peršina
1 žličica sušenog kopra (origano, bazilika)
sol

PRIPREMA:

Sve sastojke staviti u zdjelu i umijesiti tijesto. Od njega oblikovati male kuglice (cca 6 g). Zagrijati pećnicu (180-200°C) i peći.

Količina	Phe (mg)	Bjelančevine (mg)	Ugljikohidrati (g)	Masti (g)	kJ (kcal)
100 g	38	0,9	64	32	2315(454)

PALAČINKE S KVASCEM

SASTOJCI:

50 g HAMMERMÜHLE brašna
5 g margarina
4 velike žlice vode
4 g svježeg kvasca
10 g šećera
ulje za pečenje

KOLAČ OD MRKVE

SASTOJCI:

- 25 g PKU nadomjestak za jaja + 50 ml vode
- 2 dl (1 čaša od jogurta) šećera
- 2 dl (1 čaša od jogurta) HAMMERMÜHLE brašna
- 250 g ribane mrkve (sitno)

PRIPREMANJE:

Sve sastojke izmješati u jednoličnu masu. Staviti u lim na smeđi papir za pečenje i peći na 180-200°C.

KUGLOF

SASTOJCI:

- 250 g margarina
- 250 g šećera
- 2 vanili šećera
- 1 prašak za pecivo
- 2 nadomjeska za jaja (20 g + 80 g vode)
- cca 200 ml mlijeka
 - najbolje LP drink (1 žlica LP drinka + 1 dcl vode)
- 300 g HAMMERMÜHLE brašna
- Dodatak - grožđice, sjeckane jabuke, breskve

PRIPREMANJE:

Margarin i šećer miješati te dodati nadomjestak za jaja koji prethodno treba dobro zamutiti da bude pjenast. Dodamo brašno i prašak za pecivo, malo soli, narezano voće. Tijesto mora biti mekano. Peći u posudicama za kuglof.

Kuglof - bez suhog voća
ima 69 mg PHE



MRAMORNI KOLAČ

SASTOJCI:

- 20 g HAMMERMÜHLE nadomjestka za jaja + 80 ml vode
- 100 g maslaca
- 150 g šećera
- 200 g HAMMERMÜHLE niskoproteinsko brašno
- 2 čajne žličice praška za pecivo
- 90 ml vode
- 1 čajna žlica kakaa u prahu
- margarin za namastiti kalup
- 10 g slatkog vrhnja za šlag (30% m. m.) + 90 ml vode

PRIPREMANJE:

Namastiti kalup za pečenje i zagrijati pećnicu na 180°C
HAMMERMÜHLE nadomjestak za jaja izmiješati s vodom (80 ml) i istući u pjenu (istući rukom ili ručnim mješačem, NE MIKSEROM)

Maslac i šećer izmiješati u kremu. Dodati prethodno priređenu pjenu od nadomjestka za jaja.

HAMMERMÜHLE PKU brašno i pomiješati s praškom za pecivo.

Vrhnje izmiješati s 90 ml vode.

U smjesu od nadomjestka za jaja i maslaca dodavati naizmjenice smjesu vrhnja i vode i smjesu brašna i praška za pecivo.

Polovicu tijesta izliti u kalup.

U preostali dio tijesta umiješati kakao i preliti preko svijetlog tijesta te vilicom spiralno pomiješati...

Peći 45 min na 180°C.



Mramorni kolač sadrži ukupno 95 mg PHE
100 g mramornog kolača sadrži 16 mg PHE

MAKOV KOLAČ

SASTOJCI:

- 330 g Loprofin ili Damin brašna
- 7 g praška za pecivo
- 80 g mljevenog maka
- 180 g SHS mlijeka
- 100 g slatkog vrhnja za šlag
- 9 g vanili šećera
- 6 g ruma
- 300 g šećera (može manje po želji)
- 70 g limunovog soka
- 120 g ulja
- malo margarina za namazati lim ili papir za pečenje

PRIPREMANJE:

1. Pomiješati brašno i prašak za pecivo
2. Toplo mlijeko (SHS i slatko vrhnje) preliti preko mljevenog maka
3. Vanilin šećer, rum, šećer, limunov sok i 70 g ulja smiksati
4. U brašno i prašak za pecivo umiješati toplo mlijeko i mješavine iz točke 3
5. Pećnicu zagrijati na 200°C
6. Lim namazati s margarinom ili obložiti papirom za pečenje
7. U lim izliti masu tako da dobijete debljinu mase oko 2 prsta. Peći na 200°C cca 30-40 min. Kako kolač ne bi previše potamnio može se prekriti papirnatom folijom
8. Sa čačkalicom provjeriti da li je pečeno. Tijesto ohladiti i rezati na 26 komada

*ako želite tijesto se može preliti PKU čokoladom ili ga jesti sa slatkim tučenim vrhnjem, ali se mora izračunati količina fenilalanina.

PANETTONE-BOŽIČNI KOLAČ

SASTOJCI:

40 g margarina ili maslaca
100 ml vode
60 g vrhnja 30% m. m. (mileram)
na vrh noža malo šafrana
10 g svježeg kvasca
200 g HAMMERMÜHLE brašna
½ mjerice praška za pecivo
50 g šećera
malo soli
½ male mjerice cimeta
malo mljevenih klinčeka
2 kapljice limunske arome
20 g HM brašna
30 g grožđica
75 g kandiranog voća
mast za biskvitni pekač ili modlice za kuglof
alu folija

PRIPREMANJE:

1. Rastopimo margarin, skupa zalijemo vodom i vrhnjem.
2. Tekućinu zagrijemo na sobnu temperaturu, dodamo šafran i svježi kvasac i pustimo da se dignu.
3. Brašno pomiješamo s praškom za pecivo, te dodamo šećer i sol.
4. S mikserom umiješamo brašno u tekućinu tako da dobijemo lijepo dignuto tijesto. Na kraju dodamo cimet, mljevene klinčeke i limunsku aromu te dobro promiješamo.
5. Tako ostavimo da odstoji cca 30 minuta.
6. U međuvremenu zamiješamo brašno s grožđicama i kandiranim voćem te nakon 30 min sve dodamo u tijesto.
7. Tako priređeno tijesto stavimo u namašćeni modl za pečenje i pečemo u prethodno zagrijanoj pećnici 200°C cca 50-60 minuta.



RAFAELO

SASTOJCI:

- 200 g sitno mljevenog šećera u prahu
- 200 g margarina
- 300 g LP drinka (mlijeko u prahu)
- 50 g nasjeckanih groždica

PRIPREMANJE:

Zamijesiti masu i dodati vode po potrebi da se mogu napraviti kuglice. Nasjeckane groždica staviti po želji. Raditi kuglice i uvaljati u kokos brašno, te staviti u frižider da se stisnu.





**Udruga za pomoć obiteljima
s fenilketonurijom Hrvatske**

Kišpatićeva 12, 10 000 Zagreb

Tel. 098/325-554

E-mail: sanjap@sumins.hr

www.fenilketonurija.hr



G-M Pharma Zagreb d.o.o.

osnovana je 1994. godine.

Djelatnost *G-M Pharma-e* usmjerena je ka distribuciji
preparata kliničke prehrane.

Klinička prehrana namijenjena je osobama sa
posebnim potrebama u prehrani, vezano uz
zdravstvene poremećaje u koje spada i
fenilketonurija.

G-M Pharma Zagreb d.o.o

Velika cesta 74, 10020 Zagreb

Tel: 00385 1 6234 053; Fax: 00385 1 6260 667

E-mail: g-m-pharma@g-m-pharma.hr

www.g-m-pharma.hr