KORRIERI i SHËNDETIT

Falas

Gazetë periodike me
informacione rreth shëndetit

Nr.3

NERANXI

Specialistët e shkollës "Neranxi" ju mësojnë recetën e kruasantit

Pse duhet t'i konsumojmë frutat e thata gjatë dietës

DOSSIER

- Ju prezantojmë me kinoan, ushqimin e mrekullive
- 11 hapa të thjeshtë për të ulur kolesterolin e lartë
- Receta dietike nga doktori i famshëm Pierre Dukan

Dobësohuni pa sakrifica!

Ejani tek dyqanet "Neranxi" ku do gjeni produktet e duhura për dietën

Kthejeni trupin tuaj në një motor që djeg kalori, ja sekretet

NERANXI
Kompania "Neranxi" - Adresa: Autostrada Tiranë - Durrës, km 7, Yrshek Tiranë:
Tel: 0424065500; 0424065501; Fax; +35548200419; e-mail: neranxi@neranxi.al; www.neranxi.al

Reportazh

Kur suksesi përsëritet tri herë

Një udhëtim në shkollën "Institute Culinary Albania Professional" dhe tek bar-restorant "Divina"

Në çdo fushë të jetës, nëse na bie rasti të shohim një sipërmarrje të arrirë, askush nuk mund të guxojë ta çojë nëpër mend as edhe për një moment të vetëm, se ajo është thjesht një produkt i rastësisë apo i fatit të verbër. Sot, jeta na ka mësuar se suksesi i një sipërmarrjeje, nuk është si të fitosh një llotari, ai është një rrugëtim i gjatë e plot sakrifica, por mbi të gjitha një udhëtim i individëve pasionantë dhe vizionarë. Ideatorët e veprave të mëdha, ata që në shoqëri i quajmë fitues dhe të suksesshëm, kanë një sekret: ata janë ëndërrimtarë që nuk dorëzohen kurrë derisa shohin të realizuara ëndrrat e tyre, sepse ëndrrat realizohen kur ke kurajo të besosh. Në këtë reportazh do të flasim jo për një, por për një familje të tërë ëndërrimtarësh, njerëz punëtorë dhe të guximshëm, njerëz që kanë besuar gjithmonë se edhe në një vend si Shqipëria, me një tranzicion shumë të gjatë, mund të bëhen punë shumë të bukura, madje aq të bukura sa reputacioni i biznesit të arrijë të tejkalojë edhe reputacionin e vetë vendit nga vijnë.Kështu, në vigjilje të pluralizmit, mbas 50 viteve diktaturë komuniste dhe instalimit të shtetit monist, ku iniciativa private ishte e ndaluar, në vitin 1990, merr jetë një sipërmarrje modeste e pagëzuar me mbiemrin e familjes, "Neranxi". E profilizuar në importin, përpunimin dhe shpërndarjen e lëndëve të para për industrinë ushqimore, kjo sipërmarrje u nis pa shumë bujë dhe në vite problematike për Shqipërinë. Ishte koha kur të bëje biznes serioz, dukej si një aventurë e çmendur. Por shumë më shpejt nga ç'mund të imagjinohej, brenda pak vitesh, "Neranxi" u kthye në një emër të madh dhe me shumë reputacion jo vetëm në Shqipëri, por edhe përtej kufinjve. Pikërisht në kulmin e shkëlqimit të saj, kompania "Neranxi" orienton investimet në dy drejtime: e para, vendos të ndërtojë një shkollë profesionale kuzhine, për t'iu ardhur në ndihmë formimit profesional të klientëve të saj dhe jo vetëm, dhe kështu lindi "Institute Culinary Albania Professional". Dhe e dyta, çelja e një bari dhe restoranti nën administrimin e dy vajzave të familjes Neranxi, Efi dhe Kristina. Dhe kështu lindi "Divina". Ky lokal, mbase në ndryshim nga të gjitha aktivitetet e ngjashme në vend, nuk u hap me prioritin kryesor, vjeljen e të ardhurave...por u ideua si një shkollë kulinarie, e realizuar në praktikë. "Divina" ishte vendi ku çdo kuzhinier, pastiçer, barman, menaxher e kamarier mund të vinte dhe të shihte se si duhej të bëhej një aktivitet i tillë, për të pretenduar më pas suksesin. Por sa ia dolën krijesat e reja të kompanisë "Neranxi", "Institute Culinary Albania Professional" dhe "Divina"? Më poshtë mund të lexoni më shumë rreth këtyre dy aktiviteteve.

Në foto dy administratoret e Bar- Restaurant "Divina, Efi dhe Kristina Neranxi

Moda më e fundit, "Takohemi tek Divina"?

Ka një target njerëzish vanitozë në Tiranë, kryesisht të rinj dhe të veshur firmato të cilët pëlqejnë të frekuentojnë lokalet *in*. Rreth dy vite më parë, morisë së lokaleve të kryeqytetit, iu shtu edhe "Divina", një bar dhe restorant i pozicionuar në një zonë të mirë të Tiranës. Falë cilësisë së produkteve që servirte, risive që solli në bar, pastiçeri dhe kuzhinë, "Divina" u bë vetëm brenda pak javësh, një lokal i preferuar dhe shumë i frekuentuar. Tashmë edhe ata njerëzit vanitozë dhe me kërkesa të larta, e kishin gjetur parajsën e tyre, dhe kjo ishte "Divina". Por jo vetëm ata, familjarët u bënë shumë shpejt klientët e përhershëm të "Divinës", falë edhe larmisë së produkteve të pastiçerisë. Pra "Takohemi tek Divina", tashmë po e thonin të gjithë.

Efi dhe Kristina Neranxi, dy administratoret e "Divinës", ishin gjithashtu një risi më vete. Jemi mësuar në përgjithësi të shohim drejtues lokalesh meshkuj, mundësisht nga ata tipa që nuk e heqin gotën e alkoolit nga dora dhe janë gjithnjë të rrethuar nga një grup shokësh. Sipas tyre, kjo është një mënyrë për të bërë marketing, një ngrohje atmosfere me konsumimin e disa gotave alkooli nga vetë i zoti i lokalit. Efi dhe Kristina ishin e kundërta e kësaj filozofie menaxhimi. Të sapo kthyera nga studimet e larta në perëndim, vajzat kishin pamje të brishtë por një forcë të brendshme të jashtëzakonshme, natyrisht një tipar i trashëguar nga familja. Ato e morën me shumë dëshirë aktivitetin e "Divinës". Që në momentin e arredimit, krijimin e menusë, të stafit dhe çdo gjë tjetër, vajzat u angazhuan maksimalisht. Ja çfarë na tregon Kristina për atë kohë: "Në Tiranë ka shumë bare dhe restorante dhe të kërkosh të bësh diçka më të mirë, nuk është shumë e lehtë. Unë vetë kam qenë frekuentuese e lokaleve të mira të Tiranës dhe shihja çdo detaj të tyre. Psh menuja dhe shërbimi ishin pika të dobëta, ndërkohë që arredimi të linte pa frymë. Gjithnjë thoja edhe në familje se po të kisha lokalin tim, do ta bëja të përsosur në çdo gjë. Kështu prindërit më inkurajuan dhe lindi "Divina". Njërëzit erdhën menjëherë, ndërkohë që ne nuk bëmë asnjë reklamë, asnjë hapje pompoze, asgjë. Ai vend fitoi famë si me magji. Ama unë dhe motra ime qëndronim në punë nga mëngjesi deri në darkë. Donim që gjithçka të ishte perfekte, kontrollonim çdo gjë dhe pasuronim mënutë pothuajse për ditë. Sot është e vështirë që një klient të kërkojë diçka që nuk e kemi. Tani mbas dy vitesh punë të jashtëzakonshme, them se kam bërë mirë që kam besuar se të gjitha lokalet e Tiranës janë të mira, por unë do ta bëja edhe më të mirë. Jam e lumtur që ia dola"- përfundon rrëfimin e saj Kristina Neranxi.

Adresa: Rruga Sami Frashëri, Tiranë
Email divina_loungebar@hotmail.com
Tel: 042431017
Orari: 11:00 - 23:00

Instituti Kulinar Neranxi
Tel: +355 42 406 500/501
Mob: + 355 68 60 40 205
e-mail: neranxi@neranxi.al
www.neranxi.al

Reportazh

Alo, si bëhet treleçja?

Punonjësit e sektorit të shitjes së kompanisë "Neranxi", mbas disa vitesh punë, një ditë të bukur u gjenden përballë klientëve të tyre të përhershëm, të cilëve nuk iu mjaftonte më fakti se tek "Neranxi" gjenin produkte cilësore të çertifikuara në vendet e BE-së. Problemi ishte se ata po kuptonin se nuk dinin t'i përdornin me efiçencë ata, si kolegët e tyre përendimorë. Ky pra është një nga ato momente në biznes, kur vetë tregu të orienton se cili duhet të jetë hapi i rradhës në aktivitetin tënd. Po lindte një erë e re në kulinarinë shqiptare dhe këtë e kuptoi menjëherë presidenti i kompanisë, zoti Nikollaq Neranxi, dhe vendosi t'i paraprijë kërkesave, tashmë me një shkollë profesionale. Ja si e kujton ai atë moment; "Një ditë më vjen në zyrë një nga zonjat e sektorit të shitjes dhe më thotë: "Shef, që kur kemi nxjerrë në shitje atë miksin e miellrave, më marrin pastiçierët në telefon dhe më pyesin, si bëhet treleçja? Çfarë t'ju them?" U çudita! Në moment kuptova se mesa duket, disa seminare në laboratorët tanë, ishin të pamjaftueshme për klientët tanë. Kulinaria po ecte me hapa të shpejtë dhe ne duhej të ishim në një hap me të. U konsultova me stafin tim dhe pa asnjë mëdyshje vendosëm çeljen e një shkolle kulinarie në ambientet e kompanisë tonë. Të merresh me ndërtimin e një shkolle, ishte diçka krejt e re për ne, një sektor i pa eksploruar më parë. Kështu që gjithçka e lamë në dorë të profesorëve të fushës, ku zgjodhëm emra të njohur të kulinarisë në Shqipëri dhe në botë. Ata përgatitën tekstet shkollore dhe na orientuan për laboratorët e praktikës dhe brenda pak muajsh shkolla ishte gati. Sot mbas katër vitesh, "Institute Culinary Albania Professional", ka vulosur suksesin e saj si shkolla më e mirë profesionale në vend dhe si një shkollë me të njëjtat parametra të shkollave perëndimore. Të diplomuarit e shkollës tonë janë sistemuar menjëherë në tregun e punës dhe po tregohen shumë të zotët në sektorët e tyre. Madje tani janë vetë menaxherët e hoteleve, restoranteve ose bareve, të cilët vijnë dhe kërkojnë tek shkolla jonë specialistë për aktivitetet e tyre. Një ditë po më tregonte një ish studente e shkollës tonë, se kishte shkuar të aplikojë për punë në një restorant dhe menaxheri i kishte pohuar: "nëse ke studiuar tek Neranxi, me siguri do të jesh e zonja". Ishte një gëzim i madh për mua. Shkolla ishte një nga ato ëndrra që kur bëhen realitet, të shijon shumë."

Epilog

Në mbyllje, mbasi ju treguam për "Institute Culinary Albania Professional" dhe "Divinën", mund të themi se nuk kishte se si të ndodhte ndryshe, këto dy aktivitete që u lindën nga një kompani shumë e suksesshme, nuk kishin se si të mos shkruanin gjithashtu një histori suksesi. Gjithçka bëhet akoma më domethënëse po të kemi parasysh se Shqipëria nuk është një vend ideal për të ndërtuar sipërmarrje të mëdha, pasi siç e thamë edhe më lart, vijojmë të jemi një vend në tranzicion. Një nga shprehjet më të përhapura sot në Shqipëri, mbi ata individë që guxojnë në sipërmarrje të mëdha, është; "Ti qenke një aventurier i vërtetë!". Pasi në një vend si Shqipëria, vetëm vizioni dhe inteligjenca financiare nuk mjaftojnë. Dikur, Henry Ford thoshte: "Aftësitë të ngrejnë në majë, por karakteri të mban atje lart". Ky është pra një nga sekretet, një karakter i pathyeshëm e bën të pamundurën të mundur, si dhe lufta e fortë për të bërë emër të madh, më shumë se para të madhe, pasi të bësh para është e lehtë. E vështirë është të bësh diferencën. Sot sipërmarrja "Neranxi", "Institute Culinary Albania Professional" dhe "Divina" ia kanë dalë të bëjnë diferencën.

Risi tek... NERANXI

Mësoni më shumë mbi vlerat e gjalpit të kikirikut

LUFTON QELIZAT KANCEROZE

Konsumimi i gjalpit të kikirikut mund të zvogëlojë rrezikun e kancerit të gjirit, te gratë, tregon një studim i ri. Vajzat adoleshente të cilat rregullisht hanë kikirikë, kanë 39 përqind më pak gjasa për të zhvilluar sëmundjet beninje të gjirit nga mosha 30. Disa sëmundje beninje të gjirit, rritin rrezikun e kancerit të gjirit më vonë në jetë. Hulumtuesit në Universitetin e Uashingtonit, Shkolla e Mjekësisë në St Louis dhe Harvard Medical School kanë gjetur se lidhja ishte veçanërisht e fortë në vajzat që kanë ngrënë gjalp kikiriku dhe kikirikë, kur ishin në mes të moshës nëntë dhe 15 vjeç. "Këto rezultate sugjerojnë se gjalpi i kikirikut mund të ndihmojë në uljen e rrezikut të kancerit të gjirit tek gratë", tha Dr Graham Colditz, drejtor i asociuar për parandalimin dhe kontrollin e kancerit në Qendrën e kancerit Siteman në Washington. Hulumtuesit studiuan 9.039 vajza amerikane në mes viteve 1996 dhe 2001, dhe pastaj përsëri në mes të 2005 dhe 2010, kur ato ishin 18 deri 30-vjeç. Ata gjetën se pjesëmarrësët të cilat kanë ngrënë gjalpë kikiriku apo arra dy herë në javë, kishin 39 përqind më pak gjasa për të zhvilluar sëmundje beninje të gjirit se sa ato që kurrë nuk i kishin ngrënë ato. Gjetjet e studimit gjithashtu sugjerojnë se fasulet, thjerrëzat, soja dhe misri gjithashtu mund të ndihmojnë për të parandaluar sëmundje beninje të gjirit, por konsumi i këtyre ushqimeve ishte më i ulët në këto vajza që do të thotë se dëshmia ishte e dobët.

LUFTON DIABETIN DHE MBIPESHËN

Një studim ka zbuluar gjithashtu së të hash gjalpë kikiriku heq oreksin deri në dy orë më gjatë se një ushqim me pak fibër dhe shumë karbohidrate, duke e bërë këtë ushqim, favorit të fëmijëve dhe një aleat për humbje peshe. Yndyrnat gjysëm të ngopura në gjalpë kikiriku gjithashtu ndihmojnë në kontrollimin e sheqerit në gjak. Pra, përveç se të ndihmon kundër diabetit gjalpi i kikirikut është i mirë për ata të cilët nuk mund t'i bëjnë ballë dëshirës për të ngrënë si dhe dëshirojnë të humbin peshë.

Miellra dhe Drithëra Gjermanë për Bukë

Schapfen Mühle
garanci e cilësisë
për më shumë se 550 vjet

Pronari i Schapfen Mühle në Gjermani

Traditë dhe Inovacion

"Historia e Schapfen Mühle daton në 1452. Në vitin 1891, gjyshi im Carl Künkele mori një mulli. Deri në atë kohë, dihet që kanë qenë njëzet breza të 'Schapfen-Millers'. Ata i dinin vlerat e punës së tyre dhe si të trajtonin një produkt natyral, bazat për bukë dhe ushqime të tjera, ka qenë një tipar dallues i të gjithë atyre - përfshirë dhe veten time. Cilësisë perfekte që nga zgjedhja e farës, nëpërmjet korrjes dhe përpunimit të grurit deri tek dorëzimi i produktit tek konsumatori - zinxhiri i vlerave të SchapfenMühle - ka qenë dhe ende është parim thelbësor i kompanisë sonë. Dhe asgjë nuk kap ër të ndryshuar në këtë drejtim."

Kompania "Neranxi", distributor ekskluziv i "Schapfen Mühle" në Shqipëri

Risi tek... NERANXI

7 arsye pse Kinoa është ushqimi i ri më i shëndetshëm i quajtur "Superstar"

Edhe pse nuk ka shifra të sakta për të përllogaritur shijen, apo trendin e shitjeve, Kuinoa ka disa përfitime të fuqishme shëndetësore. Ka shije shumë të mirë, e lartë në proteina, dhe është pjesë e tendencës apo prirjes së madhe për të konsumuar ushqime pa gluten. Edhe pse referohet në formën e një kokrre (drithi), Kuinoa në fakt është nje perime që lidhet me rrepat zvicerane, spinaqin apo panxharin. Quinoa shqiptohet Kinoa dhe jo Kuinoa. Mësoni benefitet e saj, historinë antike, mënyrën e përgatitjes dhe kujdesin që duhet te keni.
Viti 2013 gjithashtu është quajtur "Viti i Kuinoas".

BENEFITET SHËNDETËSORE TË KINOAS

1- E lartë në proteina- Bilanci i saj është i ngjashëm me proteinat e qumështit dhe ka më shumë proteina në krahasim me orizin, melin apo grurin.
2- Një burim i mirë i riboflavinit - riboflavin ndihmon në uljen e sulmeve të frekuencave në dhimbjet e migrenës duke përmirësuar metabolizmin e energjisë brenda trurit dhe qelizat e muskujve.
3- Saponinet që nxirren nga kinoa përdoren për të përmirësuar shëndetin e lëkurës dhe shërimin e plagëve, në Amerikën e Jugut, shërben si një antiseptik i mirë.
4- Formuese e Alkalinës. Edhe pse nuk është shumë e fortë, ajo krahasohet me orizin e egër, amaranthin, apo filizat e grurit.
5- Ka vetëm 172 kalori për 1/4 e një filxhani me kinoa të tharë.
6- Mqs s'është e lidhur me grurin apo drithërat, është pa gluten (gluten -free)

Miliona njerëz kanë zbuluar se ndihen më mirë dhe kanë humbur peshë ndërkohë që ata reduktojnë dhe produktet me bazë gruri.
7- Është një karbohidrat kompleks me indeks të ulet glicemik. Dhe njëkohësisht është shumë e mirë për menaxhimin e peshës.

HISTORIA E KINOAS

Inkasit i referoheshin Kinoas si "Nëna e Farërave" dhe e konsideronin si të shenjtë. Ata e kultivonin Kinoan në Amerikën e Jugut në sasi të mëdha në lartësitë e Andeve. Ajo ishte gjithashtu ushqimi i tyre kryesor për 5.000 vjet. Pushtuesit spanjollë, duke mos ditur vlerën e saj, pothuajse e zhdukën fare Kinoan duke e bërë atë të paligjshme për Indianet vendas që ta kultivonin. Në vitin 1980, dy amerikanë rizbuluan Kinoan dhe filluan rritjen e saj në Kolorado.

KUJDESI QË DUHET TREGUAR ME KINOAN

Kinoa është e mbuluar me një kimikat toksik të quajtur saponin. Për këtë arsye është e rëndësishme që kinoa të shplahet me ujë te bollshëm para përdorimit. Gjithashtu masa është çelësi kryesor (me ushqimet të ashtuquajtura "superushqim", duhet të hahen me masë, dhe nuk rekomandohet të hahen çdo ditë. Disa herë në javë është e mjaftueshme. Edhe pse kinoa nuk klasifikohet si ushqim tipik në shkaktimin e alergjive dhe nuk përmban shumë kimikate, ajo përmban oksiliacid. Për njerëzit që kanë alergji nga oksiliacided është e pakëshillueshme.

KESHILLA PËR GATIMIN DHE NGRËNIEN E KINOAS:

Gjithmonë shplaheni me ujë. Vendosni kuinoan në një enë kulluese në ujë të ftohtë dhe të rrjedhshëm derisa e gjithë lënda shkumezuese të jetë shplarë (zhdukur). Mund të provoni disa fara për të parë nëse është shplarë komplet; nëse farat vazhdojnë të kenë shije të hidhur, vazhdoni t'i shplani nën ujë të rrjedhshëm. Duke i përzier farat e kinoas gjatë shpëlarjes ndihmoni në zhukjen e shijes së hidhur.
Kinoa mund të përdoret në sallatë ose mund ta zjeni në ujë deri sa të zbutet (si trahana). Gjithashtu Kuinoa pudding zëvendëson më së miri orizin dhe miellin e zakonshëm. (Sultiash kinoe) Me kinoa mund edhe të bësh popcorn (në vend të misrit), shumë e përdorur për fëmijët në Peru.
Është e këshillueshme që kinoa të mbahet në një enë të mbyllur (e gatuar); në frigorifer, do të zgjasë 4 deri në 6 muaj. Në gjendje të thatë ka afat 2-3 vjet. Tek dyqanet "Neranxi", e gjeni kokërr dhe miell.

Pse duhet t'i konsumojmë frutat e thata gjatë dietës

Dossier Linjat

Shumë dieta përjashtojnë frutat e thata nga rregjimi për shkak të kalorive të shumta që kanë (rreth 500 kalori çdo 100 gr): por jo të gjithë e dinë se yndyrnat që gjenden në brendësi të frutave të thata janë të natyrës insature, pra jo të rrezikshme për linjat dhe shumë të mira për shëndetin.

Karakteristikat ushqyese të frutave të thata

Mjafton të mendosh për kumbullat e thata të pasura me potas, magnez dhe zink të cilat luajnjë një rol shumë pozitiv në organizëm, në smaliatura, mbi radikalet e lira dhe mbi problemet e natyrës tretëse ,sepse është diuritik dhe laksativ. Frutat e thata në pjesën më të madhe kanë në përbërjen e tyre Omega 3, të domosdoshme për proçeset inflamatore dhe për patologjitë e zemrës, por edhe për problemet e kockave.

Nëse në vend të gjalpit dhe djathrave që kanë yndyrna, do të konsumoni fruta të thata, ju do të mund të evitoni problemet e zemrës dhe arteriosklerozën, si dhe do të reduktoni kolesterolin në brendësi të enëve të gjakut. Pra është e rëndësishme që të mos harrojmë të marrim dozën tonë të përditshme të frutave të thata në mënyrë që të mbrohemi dhe të evitojmë shumë sëmudje.

Çfarë të konsumojmë?

Ja lista e frutave të thata me përbërjet që ata kanë:

1 lugë në ditë me banane të thata
1 grusht rrush i thatë dhe kajsi të pasura me potas, fruktozë, betakaroten, magnez, vitamina B.
4 kumbulla në ditë
2 fiq të thatë të pasura me hekur dhe shumë të dobishme për personat anemikë, për njerëz që lodhen shpejt dhe që bëjnë aktivitete fizike.
7 fistikë të pasur me hekur, potas, vitamina B6, B1, kalcium
5 kikirikë të cilët përmbajnë aminoacide shumë të domosdoshme për zhvillimin, algininë etj.
Arra, kanë vitamina E
Bajame të pasura me vitamina B2, kripëra minerale etj.

PS: Produktet e përmendura në artikull, mund t'i gjeni tek të gjitha dyqanet "Neranxi". Aty do të merrni të gjithë asistencën e duhur për përdorimin efikas të tyre

Përbërësit për një galetë
2 lugë kruskë tërshëre
2 lugë djath të freskët pa yndyrë
1 e bardhë veze
Ëmbëlsues dietik nëse e doni të ëmbël
Erëza nëse e doni të kripur

Përgatitja
Përzijini të gjithë përbërësit, përveç të bardhës së vezës, derisa të përftoni një përzieje homogjene, rrihni të bardhat dhe shtojani përzierjes pak nga pak. Ngrohni një tigan, shtoni aty përzierjen dhe lëreti të piqet në zjarr të mesëm për 5 minuta në çdo krah.

RECETA DIETIKE NGA SPECIALISTI I FAMSHËM I NUTRICIONIT PIERRE DUKAN

Tiramisu "The Residence"

Përbëresit për 4 persona:

Krem pastiçerie
40 ml qumësht i skremuar
4 lugë ëmbëlsues dietik
Një e verdhë veze dhe dy vezë të plota
Një gjysëm steke vanilje
3 lugë miell misri
40 gr djath i freskët pa yndyrë

Për biskotën
Një vezë e plotë
Dy lugë e gjysëm ëmbëlsues dietik
Një lugë e vogël aromë vanilje
Lëkura e një limoni
Një lugë miell misri
2 gr maja, një filxhan kafe, kakao pluhur pa sheqer (amaro)

Përgatitja

Për kremin: hedhim qumështin në një tenxhere, shtojmë stekën e vaniljes duke e ndarë përgjysëm. E vëmë të valojë. Zbusim maizenën me pak qumësht, rrahim vezët me ëmbëlsuesin dietik, shtojmë miellin e misrit. E vendosim në zjarr dhe e përziejmë derisa të dendësohet. Marrim 200 gr nga ky krem dhe shtojmë qumështin e freskët.

Për biskotën: Ngrohim furrën në 180 gradë celcius. Ndajmë të verdhat nga të bardhat. Grijmë lëkurën e limonit. Rrahim të verdhën me ëmbëlsues dhe vanilje derisa të përftohet një përbërje kremoze. Shtojmë limonin, miellin e misrit dhe majanë. Rrahim të bardhat si borë dhe ja shtojmë. E pjekim në një enë balte dhe nja dhjetë minuta, ndajmë biskotën në rrathë dhe i zhysim një nga një në kafe. Ndërtojmë shtresa dhe e lëmë të pushojë për të paktëm 30 minuta para se ta shërbejmë.

Dossier Linjat

Kthejeni trupin tuaj në një motor që djeg kalori, ja sekretet

Mbipesha vjen si rezultat i mos ekuilibrit energjitik të trupit. Kaloritë që marrim janë më të shumta se ato që ne arrijmë të djegim. Dobësimi bëhet i domosdoshëm duke zvogëluar marrjen e kalorive, por edhe duke konsumuar më shumë kalori. Ja si mund të bëhet kjo:

1. Rrisni metabolizmin bazal
Metabolizmi bazal i korrespondon asaj se çfarë arrin të djegë organizmi gjatë pushimit, pra energjia e domosdoshme për jetën e qelizave, për frymëmarrjen, rrahjet e zemrës etj. Ky metabolizëm është i ndryshëm në njerëz të ndryshëm, në bazë të moshës, gjatësisë dhe seksit, por jo vetëm. Të gjithë ne kemi mundësi që të rrisim metabolizmin bazal sidomos:

2. Duke rritur masën muskulore
E kundërta e yndyrnave, muskujt rrinë aktivë kur ne pushojmë, stërvitja e muskujve kërkon shumë energji. Edhe gjendja e kontraktimit minimal të muskujve, e quajtur tonicitet, kërkon shumë kalori. Ja përse nëse duam të rrisim metabolizmin bazë, preferohet të shoqërohen me pak sport aerobik me sportet e rezistencës.

3. Duke ngrënë
Tretja angazhon organizmin, pastaj i nënshtrohet një konsumi energjitik. Kjo mund të shpjegojë faktin se ata individë që hanë 4-5 vakte të vogla në ditë, dhe jo tre të mëdha, janë më të dobët. Të hash një vakt në 11 paradite dhe një tjetër në 4 mbasdite, është një ide shumë e mirë me kusht që këto vakte të jenë qumësht, kos ose një frut.

4. Zgjidhni ushqimet
Përgjegjëse për krijimin dhe mbajtjen e masës muskulare, proteinat sidomos mishi peshku dhe veza, kërkojnë mjaft energji për tu shpenzuar. Sidomos në fazën e tretjes; nga 20 në 25 kal për 100 kal (kundrejt 3 kalori për lipidet dhe 4 për glucidet). Ka edhe disa substanca që rrisin konsumin e kalorive, për shembull një filxhan kafe e pirë, rrit konsumin e kalorive me rreth 15%, gjatë orëve që konsumohet. Në fund ushqimet e ftohta dhe të gjalla, janë më të vështira për tu tretur dhe bëjnë që organizmi të ketë një sforco më të madhe.

5.Ekspozimi në temperatura që variojnë
Qelizat njerëzore mund të mbijetojnë për shumë kohë në një temperaturë mes 36 dhe 41 gradë celcius. Kur ekspozohemi në temperatura më të ulëta, por edhe më të nxehta, organizmi

djeg kalori në mënyrë natyrale për të mbajtur stabël temperaturën e brendshme, ndërkohë që po varion ajo e jashtme.

6. Largoni stresin
Në shumë njerëz, në gjendje nervoze edhe konsumi energjitik fillon të ngadalësohet. Prandaj dhe thuhet shpesh që stresi është sinonim i rritjes së peshës.

7. Duke fjetur
Është tashmë e provuar, mungesa e gjumit të shëndosh! Kur flejmë organizmi realizon gjithë proçesin e rigjenerimit të qelizave e cila kërkon një konsumim kalorik.

8. Favorizoni aktivitetin fizik
Le të jetë ç'të dojë, që nga pazaret që është mirë të bëhen në këmbë dhe jo me makinë dhe deri tek pastrimi i shtëpisë me fshesë me korent. Çdo aktivitet fizik na bën që të konsumojmë kalori.

Të punosh tokën për një orë = 500 kal
Të bësh shopping për tre orë = 640 kal
Të bësh seks për 30 minuta = 250 kalori
Të ngjisësh shkallët për 15 minuta= 130 kal
Të pastrosh me fshesë me korent për 30 min= 150 kalori
Të lash dyshemenë për 30 minuta = 130 kal
Të hekurosësh për 1 orë = 130 kalori
Të ecësh çdo ditë = nga 180 deri në 250 kalori
Të bësh sport
Tenis= 500 kal në orë
Ski = nga 500 në 750 kal në orë
Jogging = rreth 550 kal në orë
Fitnes (step, aerobi) = nga 300 në 600 kal në orë
Biçikletë = nga 300 në 600 kal në orë
Noti = 300 kal në orë

Si të elemininojmë barkun tek meshkujt, ja si hiqen cm e tepërta

Gratë kanë tendenca të shëndoshen sidomos tek ijet, kofshët dhe vithe, ndërsa burrat shëndoshen në pjesën e barkut dhe në ije. Kilet më të shumta vihen gjatë dimrit dhe kur vjen vera dhe linjat dalin më shumë në pah, shohim se situata është rënduar dhe duhet riparuar patjetër. Për të eleminuar yndyrën e tepër, e njohur edhe me emrin adipe, është e nevojshme të ndjekim një regjim ushqimor korrekt, me sasinë e kalorive të nevojshme për të plotësuar nevojat energjitike personale si dhe duhet bërë një aktivitet i moderuar fizik. Sporti është një aleat i mirë për të dobësuar barkun e meshkujve dhe duhet praktikuar të paktën tre herë në javë. Për të eleminuar barkun tek meshkujt duhen praktikuar disa ushtrime për atë grup muskujsh dhe për ijet.

Sugjerime të dobishme
Siç e thamë edhe më lart, yndyrnat në trupat e burrave lokalizohen më së shumti tek pjesa e barkut dhe e ijeve. Ka dy tipologji yndyre: ai i akumuluar në vite nga ushqyerja jo korrekte, përdorimi i alkoolit dhe pijeve të gazuara, një stil jete sedentar, si dhe yndyrna të lokalizuara për arsye gjenetike. Për të eleminuar barkun tek burrat është e domosdoshme që të modifikohen zakonet e jetës, ato të gabuarat dhe të filloni një stil jete të shëndetshëm. Më poshtë do të keni të renditura disa sugjerime të nevojshme për te eleminuar barkun.

- Evitoni ose moderoni konsumimin e sheqerit, dhe pijeve të gazuara të cilat ndihmojnë në fryrjen e barkut.
- Hani shumë fruta dhe zarzavade, të paktën pesë porcione në ditë të cilat janë të pasura me fibra dhe kripëra minerale të cilat ju ndihmojnë të shfryni barkun.
- Pini të paktën dy litra ujë natyral në ditë. Ne ju sugjerojmë ujin Spa, cilësi shumë e mirë, ujë i lehtë dhe i pasuruar me kripëra minerale. E gjeni në të gjitha dyqanet dhe pikat "Neranxi".
- Duhet të pini çaj, çaji jeshil dhe ai i bardhi mbeten më të mirat, por edhe çajrat e tjerë. Ju kujtojmë që në të gjitha pikat "Neranxi" tregtohet çaj i

cilësisë shumë të lartë, ai "Dogadan", i dobishëm për tu dobësuar dhe për një mirëqënie të lartë.
- Të evitohen pijet alkoolike.
- Të praktikohet një aktivitet fizik i moderuar.

11 hapa të thjeshtë për të ulur kolesterolin e lartë

Dossier Linjat

Ju ka thënë doktori që keni kolesterol të lartë? Gjëja e parë që duhet të mendoni është se ju nevojitet të ndryshoni mënyrën e të ngrënit dhe stilin e jetesës për të ulur rrezikun e sëmundjeve të zemrës. Këto keshilla të thjeshta do t'ju ndihmojnë të mbani nivele optimale të kolesterolit.

Kolesteroli i mirë dhe i keq

Trupi ynë ka nevojë për kolesterol për të funksionuar siç duhet, por ne e prodhojmë edhe vetë këtë substancë në mëlçinë tonë. Ushqimi që ofrohet sot, përmban sasi të mëdha yndyrnash të ngopura dhe kolesteroli, duke rritur më shumë seç duhet, nivelet në gjakun tonë. LDL është kolesteroli i "keq" i cili, në sasi mbi të nevojshmen, shkakton ndërtimin e pllakave në arterie, duke çuar në semundje të zemrës. HDL është kolesteroli "i mirë" i cili nga krahu tjetër, ndihmon në spastrimin e kolesterolit të keq nga qarkullimi. Ne duhet të rrisim nivelin e HDL-s dhe të ulim nivelin e LDL-s, duke filluar me dietën!

Kontrolli i sasisë

Porcionet që serviren sot në pjata, janë pothuajse dyfishuar duke na çuar në mbipeshë dhe kolesterol të lartë. Për të pasur një orientim për sasitë, mund të përdorni si njësi matëse pëllëmbën e dorës suaj. Porcionet e mishit nuk duhet të jenë më shumë se pëllëmba e dorës. Frutat, leguminozet dhe brumrat si orizi, makaronat, bizelet, sa grushti juaj, zarzavate sa gjithe dora.

Ushqime të shendetshme për zemrën

Frutat dhe zarzavatet duhet të përmbushin 5 racione çdo ditë. Fibrat, vitaminat dhe antioksiduesit e ketyre ushqimeve janë aleati më i fortë kundër kolesterolit dhe oksidimit të tij. Oksidimi i kolesterolit është faktori kryesor që çon në formimin e pllakës arteriale. Këto ushqime ndihmojnë shumë edhe për të ulur tensionin arterial dhe peshën trupore.

Filloni ditën me tërshërë

Një mëngjes i pasur në fibra, si kos me tërsherë dhe fruta pylli, është një fillim shumë i mbarë që zgjat për gjithë ditën duke ju dhënë ndjesinë e ngopjes për një kohë më të gjatë. Ide të tjera për mëngjesin janë qumësht me drithra si muesli; bukë e zezë me pak vaj ulliri, gjizë dhe domate ose kastravec; si dhe kos pa yndyrë me fruta të freskëta dhe arra ose bajame.

Kërkoni për fruta të thata, fara dhe vaj ulliri ekstra

Kur vini rrotull nëpër shtëpi sepse diçka ju hahet, kërkoni për arra, bajame, lajthi, kasius, fara luledielli, fara kugulli. Këto ushqime mbrojnë kundër oksidimit të kolesterolit dhe ulin inflamacionin në arterie. Yndyrnat e tyre ndihmojnë edhe linjën tonë.

Vaji i ullirit ekstra i virgjër është kurativ kundër sëmundjeve të zemrës dhe ndihmon në rritjen e kolesterolit të mirë. Por sasia ditore nuk duhet të kapërcejë 4 lugët e medha pasi mbingarkesa kalorike e tij mund të shkaktojë rritje në peshë.

Me shume fasule dhe thjerrza, me pak patate

Fasulet dhe thjerrzat janë të pasura në fibra dhe magnez. Këto dy elemente ndihmojnë në uljen e kolesterolit që përthithet nga aparati tretës dhe në mirëqënien e arterieve. Gjithashtu fasulet përmbajne disa stanole bimore të cilat konkurojnë me kolestorolin duke ndihmuar kështu në uljen e nivelit të tij në gjak.

RECETË DIETIKE DHE E USHQYESHME

Tartë zarzavatesh pikante

Koha e gatimit: Përgatitja: 35 minuta; Koha e pjekjes: 25 minuta

Përbërësit:

Krusta
3/4 kupë fara luledielli
3/4 kupë arra
2 lugë të mëdha susam
2 lugë të mëdha fara lini të lëna në ujë 10 min
1/8 lugë e vogël kripë

Mbushja
4 kupa pazi
1 lugë e madhe brodo pule ose zarzavatesh
2 kupa kërpudha të prera në feta
1 qepë të vogël të grirë
3 thelpinj hudhra të shtypura
1-1/2 lugë erëza si rozmarinë, borzilok, pak copëza speci të kuq
1 domate e vogël e grirë dhe hequr farat
150 gr fasule të ziera
5 të bardha vezësh
1/8 lugë kurkuma
kripë, piper

Përgatitja:
Nxehni furrën (175°C). Vendosni farat e linit në ¼ kupë me ujë. Bluani të gjithë përbërësit e krustës. Shtoni në bluarje edhe farat e linit pasi i keni lënë 10 min në ujë. Bluajini deri sa të grihen hollë. Vendosni përbërjen në fundin e tepsisë. Piqeni për 15 min. Ndërkohë që krusta po piqet, grini qepën dhe hudhrën. Zjeni ujë me pak kripë. Zjeni pazinë vetëm për 3 min. Vini në zjarr 1 lugë të madhe brodo. Gatuani aty qepën, hudhrën dhe kërpudhat per 5min. Shtoni erëzat, domaten, kripën dhe piperin dhe gatuajeni per 2 min. Largoni ujin e tepërt nga pazia dhe shtojeni te zarzavatet e tjera. Hiqeni nga zjarri dhe vendoseni mbi krustën e pjekur në furrë. Bluani vezët, fasulet, turmerikun dhe pak kripë e piper në blender. Hidheni përbërjen sipër zarzavateve dhe piqeni akoma 25min të tjera. Priteni me thikë në formë trekëndëshi dhe shërbejeni.
PS: Të gjitha farat dhe frutat e thata në cilësinë maksimale, i gjeni tek dyqanet "Neranxi"

Kur humbja është fitore!
Duke humbur peshë pa dyshim që është fitore e madhe kundër sëmundjeve të zemrës. Të qënit obez predispozon rritjen e kolesterolit, hipertensionit dhe shfaqien e diabetit. Të gjitha këto ndikojnë negativisht në mirëqënien e arterieve tona. Rënia në peshë sidomos rreth barkut e cila lidhet me forcimin e arterieve, ndihmon shumë në mbrojtjen e sistemit kardiak.

PS: Kini kujdes! Këshillat tona për të luftuar kolesterolin duhet të praktikohen duke përdorur ushqime cilësore. Vetëm ashtu do të arrini ta bëni ushqimin, ilaçin tuaj. Fruat e thata, leguminozet e të gjitha llojeve, vaji i ullirit i markës "Nutria", tërshëra, të gjitha mund t'i gjeni tek dyqanet "Neranxi".

INSTITUTI KULINAR NERANXI

SHKOLLA PROFESIONALE E KUZHINËS DHE E PASTIÇERISË

Shkollë 2(dy) vjeçare dhe kurse 1-9 mujore për:

- **Shef-kuzhine dhe shef-pasticerie**
- **Kurse për kuzhinier dhe ndihmës kuzhinier**
- **Kurse për pasticier dhe ndihmës pasticier**
- **Kurse për xhelatier**
- **Kurse për bukëpjekës dhe picajol**
- **Kurse për barman (përgatitjen e cocktail-ve).**

Ne ndryshojmë nga të tjerët sepse:

- Zotërojmë laboratorë bashkëkohorë për ushtrimin e praktikës
- Ofrojmë mësimdhënie nga pedagogë të huaj dhe shqiptarë
- Garantojmë punësim pas përfundimit të shkollës
- Diplomat dhe certifikatat njihen nga shteti shqiptar

Këtu përgatiten specialistët e së ardhmes!

Kontakt:

Tel: +355 42 406 500/501
Mob: + 355 68 60 40 205
e-mail: neranxi@neranxi.al
www.neranxi.al
Instituti Kulinar Neranxi

Specialistët e "Institutit Kulinar Neranxi" na mësojnë si të përdorim margarinën SENNA, ekskluzivitet i kompanisë "Neranxi"

Ëmbëlsirë me SENNA

Përbërësit:
250 gr miell tipi O
1000 ml ujë i ftohtë temp
4-6 gradë celcius
200 gr maja
200 gr SENNA back
250 gr sheqer
120 gr qumësht pluhur
8 vezë
30 gr kripë
2000 gr SENNA zieh

Përgatitja: Shkrini në ujë majanë dhe më pas bashkoni të gjithë përbërësit. Shtoni SENNA zieh, e lihet brumi të pushojë pastaj e palosim në tri palë. E ftohim brumin në frigorifer për 10 minuta dhe më pas e përpunojmë shpejt. Temperatura e pjekjes 200 gradë celcius.

Senna brum kruasan

Përbërësit:
2500 gr miell
1000 ml ujë
150 gr maja
100 gr qumësht pluhur
200 gr sheqer
300 gr vezë
50 gr kripë
2000 gr SENNA Croissanteplatte

Përgatitja: Shkrini majanë në ujë dhe më pas shtoni të gjithë përbërësit duke krijuar një masë brumi. Mbulojeni dhe lëreni të rrijë në frigorifer për 30 minuta. Shtrini masën e brumit dhe më pas paloseni në SENNA Croissantplatte tri herë. Lëreni masën e brumit të pushojë për 30 minuta të tjera në frigorifer para se ta përpunoni.

Ëmbëlsirë me feta

Përbërësit:
900 gram brumë sfoliat
400 gr krem pastiçerie
1000 ml ujë në temp 20 gradë celcius
800 gram pana vegjetale
200 gr neutro
200 gr ujë

Bëhet në një tepsi 30x40 cm duke e ndarë në 30 racione.

Përgatitja:
Hapim brumin sfoliat në një formë drejtëkëndëshi 65x45 cm. Shpojmë me pirun mbi të gjithë sipërfaqen, pastaj e lëmë të pushojë për të paktën 10 minuta para pjekjës. E pjekim në 220 gradë celcius për rreth 15 minuta. E lëmë të ftohet dhe më pas e presim në mes. Rrahim në një enë krem pastiçerie me 1000 ml ujë për rreth 2 minuta. Përzihet neutro plotësisht me 200 ml ujë, e fusim në panën e rrahur, pastaj e përziejmë së bashku me kremin e pastiçerisë. Rrethojmë një fletë të brumit sfoliat me një rreth alumini për tortë, e mbushim me krem, më pas vendosim sipër fletën e dytë. E lëmë në frigorifer për të paktën një orë para prerjes në feta.

Instituti Kulinar "Neranxi" - Adresa: Autostrada Tiranë - Durrës, km 7, Yrshek Tiranë:
Tel: 0424065500; 0424065501; Fax; +35548200419; e-mail: neranxi@neranxi.al; www.neranxi.al