

## Pinjoli - otkud dolaze i gdje ih kupiti



**Pinjoli** ili **jestive sjemenke bora** (pinije) postali su jedan od svima najdražih orašastih plodova na tržištu. Do nedavno su oni bili slabo dostupni, ali danas se mogu pronaći na više mjesta; **u dućanima zdrave hrane, na tržnicama i u supermarketima**. No, iako ih se ima gdje kupiti, njihova ih cijena još uvijek čini teško dostupnima.

Također, **riječ je o vrlo kaloričnoj poslastici**: 200 grama pinjola ima 191 kalorija. No bez obzira na kalorije i cijenu, oni su **izvrstan izvor vitamina i minerala**, a njihov slatki okus i hrskavost čine ih vrijednima muke. Najčešće se jedu **sirovi ili prženi, u jelima od povrća ili umacima** kao što je **pesto**.

### Otkud dolaze pinjoli?

Pinjoli svoju **visoku cijenu duguju složenom načinu proizvodnje**. Naime, iako ih se trpa na police s orašastim plodovima, **pinjoli nisu nimalo orašasti**. Riječ je o sjemenkama bora. Sjemenke daju svi borovi, ali **samo oko 18 vrsta bora može proizvesti sjeme dovoljno veliko** da bi ga vrijedilo jesti.

Pinjoli **sazrijevaju u kasno ljeto ili u jesen**. Kada se skupljaju **češeri u kojima se**

**nalaze sjemenke**, biraju se oni još neotvoreni. Otvoreni su vam potrebni tek kao znak da su plodovi zreli, ali oni su već ispustili svoje sjemenke i vrlo vjerojatno je od toga profitirala šumska fauna.

Ako ih sami berete, pazite da vam na rukama ne ostane biljni sok bora, jer ga je teško oprati. Skupljeni **češeri se** nakon branja, u kontroliranim uvjetima, **na suhom i toplom, otvaraju**. Ako ste kod kuće, dovoljno je da vrećicu s češerima ostavite na suncu. Nakon **dvadesetak dana** protresite torbu i pokupite oslobođene pinjole.



## Zdravstvene prednosti pinjola

### Suzbijaju apetit

Ako **pokušavate izgubiti težinu**, pinjoli mogu pomoći. Istraživanja su pokazala da pinjoli **sadrže masne kiseline koje uzrokuju oslobađanje velike količine hormona supresije apetita** (kolecistokinina). Točnije, riječ je o nezasićenoj masnoj kiselini koja se naziva pinolenska.

Istraživanja su pokazala da je dovoljno nekoliko grama pinolenske kiseline prije doručka **kako bi se usporila apsorpcija hrane u crijevima**, a unos hrane smanjio do 37%. Ista kiselina pozitivno utječe na **održavanje ravnoteže između dobrog i**

**lošeg kolesterola** u krvi.

### **Povećavaju energiju**

Pinjoli sadrže hranjive tvari koje pomažu u povećanju vaše energije. Među njima su mononezasićena mast, **puno proteina i željeza**. Oni su i **dobar izvor magnezija** čije niske razine u organizmu koje mogu dovesti do umora.

### **Smanjuju rizik od bolesti srca**

Pinjoli u sebi **imaju mješavinu spojeva važnih za zdravlje srca**. Osim već spomenutih masti i magnezija, među njima su **vitamin E, vitamin K** i mangan.

**Vitamin K omogućuje grušanje krvi** kojim se usporava i sprječava krvarenje **nakon ozljede**, dok **vitamin E pomaže u proizvodnji crvenih krvnih stanica** koje su neophodne za prenošenje kisika.



### **Sadrže tvari koje usporavaju starenje**

Oni su vrlo **bogati antioksidansima, vitaminima A, B, C, D i E te luteinom**. Antioksidansi su od ključnog značaja za vaše zdravlje, jer **pomažu u borbi protiv**

**slobodnih radikala.** Slobodni radikali su glavni krivac kada su u pitanju svi problemi vezani uz starenje. Antioksidansi su prirodni način obrane od njih.

## **Poboljšava zdravlje očiju**

Pinjoli sadrže lutein, karotenoid koji vam može pomoći da izbjegnute bolesti oka kao što je **makularna degeneracija**, također povezana sa starošću. **Makula ili žuta pjega** je maleno područje smješteno u stražnjem dijelu oka, u središnjem dijelu mrežnice.

Zbog pomalo nejasnih razloga **dijelovi mrežnice i makule znaju oboljeti**. Kako napreduje makularna degeneracija, u mrežnici se razvijaju sitne krvne žile koje propuštaju krv i tekućinu te progresivno pogoršavaju stanje. Međutim, u žutoj pjegi postoje pigmenti koji djeluje kao svjetlosni filteri.

Oni se bore protiv slobodnih radikala. Lutein je jedan od dominantnih pigmenata tog područja, a brojne su istraživanja pokazala da konzumiranje hrane bogate njime može značajno smanjiti rizik od bolesti makule i [\*\*ne-Hodgkinovog limfoma\*\*](#).

## **"Pine nut mouth" ili gorki okus u ustima**

Ako ste ljubitelj pinjola, možda ste već doživjeli ono što se na engleskom naziva "pine nut mouth", a mi bismo, pomalo nezgrapno, preveli kao **"usta od pinjola"**.

**Riječ je o intenzivnom, gorkom i metalnom okusu** koji može ostati u ustima jedan dan ili dva tjedna nakon konzumacije pinjola. No taj se sindrom, odnosno simptom pojavljuje **samo kod nekih**. O njemu se ne zna mnogo, osim toga da **nestaje nakon što prestanete jesti pinjole**.

## **Savjeti za pripremu i konzumaciju pinjola**

**Pinjoli se** obično **prže kako bi se pojačao njihov suptilni, blagi okus**. Da bi ih uspješno popržili u pećnici, **zagrijte pećnicu na 180 stupnjeva**, postavite pinjole na ravni lim i **ubacite** u pećnicu na **5 do 10 minuta**. Povremeno ih promiješajte kako bi se pobrinuli da su ravnomjerno poprženi.

Isto tako, možete ih **skuhati u loncu**, obavezno **bez vode**. Miješajte ih **na srednje jakom plamenu** dok se ne usiju. No budite oprezni, jer se mali pinjoli lako zagrijevaju. Prženi pinjoli odlično pristaju uz povrće, salate i jela od tjestenine. **Pesto se obično pravi od neprženih**, ali upravo taj postupak umaku može dati poseban okus.

Pinjoli **ne sadrže gluten** i zbog toga su čest sastojak u prehrani onih koji boluju od

alergije na gluten ili celijakije. Ipak, kada već spominjemo alergije, oni koji su alergični na neki od orašastih plodova, često su **alergični i na pinjole**. Ako ih pripremate kao iznenađenje drugima, svakako se raspitajte o tome.



### **Gdje ih kupiti i koliko koštaju?**

Pinjoli se najčešće prodaju **u pakiranjima od 100 grama**. Ovisno o proizvođaču i distributeru ta će se cijena kretati **od 35 kuna do 60 kuna za jedan paket**. U dućanima zdrave hrane, naći ćete 100 grama pinjola po cijeni od 45 kuna.