



LAHKO JEM

Branislava Belović

Sanja Fartelj

LAHKO JEM ZDRAV ZAJTRK IN PRIGRIZKE

Nasveti in kuharski recepti



Murska Sobota
2020



Lahko jem zdrav zajtrk in prigrizke

Avtorici: prim. mag. Branislava Belovič, dr. med., Sanja Fartelj
Recenzent: Rok Poličnik mag. diet., spec. klin. diet.
Jezikovni pregled: Mateja Pavličič Pukšič
Avtorja fotografij: Branislava Belovič, Aleš Cipot
Založnik: Pomursko društvo za boj proti raku
Oblikovanje: Modriš
Tisk: Printera grupa d.o.o.
Naklada: 3000 izvodov
Kraj in leto objave: Murska Sobota, 2020



POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU



ZVEZA SLOVENSКИH DRUŠTEV
ZA BOJ PROTI RAKU



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

»Program sofinancira Ministrstvo za zdravje RS«

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

613.2(035)

BELOVIČ, Branislava

Lahko jem zdrav zajtrk in prigrizke : nasveti in kuharski recepti / Branislava Belovič, Sanja Fartelj ; [avtorja fotografij Branislava Belovič, Aleš Cipot]. - Murska Sobota : Pomursko društvo za boj proti raku, 2020. - (Lahko jem)

ISBN 978-961-94606-3-4

I. Fartelj, Sanja

COBISS.SI-ID 33871363



Branislava Belović

Sanja Fartelj

LAHKO JEM ZDRAV ZAJTRK IN PRIGRIZKE

Nasveti in kuharski recepti

Murska Sobota
2020



*Najinim najdražjim:
Ani, Evi, Izi, Vivien in Noetu Eliasu*

Vsebina

Knjižici na pot	7
»Lahko jem zdrav zajtrk in prigrizke«	9
Slovarček	10
Preden začneš pripravljati zajtrk ali prigrizke	12
Katera živila izbrati za pripravo zdravih zajtrkov in prigrizkov?	13
Recepti	15
Zajtrki	16
Prigrizki	52
Viri in koristne povezave	80



Otroci na fotografijah:

Ana, Eva, Dalea, Tara, Luna, Anika, Loris in Leni

Knjižici na pot

Otroci in šolarji, ta knjižica je namenjena vam. Dovolite tudi vašim staršem, da jo uporabljajo. Pripravljati jedi skupaj pa je najbolj zabavno. Poskusite in se prepričajte.

Tudi sama sem kot otrok rada pomagala pri pripravi jedi. Mama in nona sta mi vedno dovolili, da jima pomagam. Pozneje pa sem sama začela pripravljati preproste jedi. Največkrat uspešno, včasih mi je tudi kaj ponagajalo in končalo kot poslastica sosedovim živalim.

S časom sem postala vešča v pripravi različnih jedi. Ljubezen do kuhanja sem ohranila do danes.

Branislava Belović

Ljubezen do kuhanja sem prinesla iz družine. Že kot šolarko me je k pripravi jedi spodbujala tudi dr. Belovičeva. Skupaj sva se udeleževali tekmovalnih kuharjev amaterjev. Najprej sem ji »pomagala«, pozneje sem tudi sama tekmovala. Skrbim, da svojim otrokom privzgojim zdrav način prehranjevanja in veselje do priprave jedi. Tudi pri delu v vrtcu so tovrstne izkušnje in znanja dragocena.

Sanja Fartelj

Danes svoje znanje in izkušnje deliva z drugimi ter jih spodbujava k zdravi prehrani in pripravi zdravih jedi.

Vam najmlajšim z ljubeznijo podarjava pisano knjižico receptov. Uživate in se zabavajte pri pripravi zdravih zajtrkov in prigrizkov.

Branislava Belović

Sanja Fartelj



»Lahko jem zdrav zajtrk in prigrizke«

Stari pregovor pravi: »Zajtrkuj kot kralj, kosi kot meščan in večerjaj kot berač.« Ljudska modrost že od nekdaj daje poudarek jutranjemu obroku, saj le ta poskrbi, da telo nadomesti energijo, ki jo je organizem porabil ponoči.

V praksi se ljudje premalokrat držimo priporočila glede rednega uživanja zajtrka. Raziskave kažejo, da le 40 % mladostnikov v Sloveniji redno, torej vsak dan, zaužije omenjeni obrok. Podatki so nekoliko bolj obetavni pri mlajših, s starostjo pa delež odraslih, ki ne zajtrkujejo, narašča. Izgovori za izpuščanje zajtrka so različni. Ključna sta navadno pomanjkanje časa in idej. Ob tem se moramo vprašati, če smo starejši otrokom pri tem dovolj dober zgled.

Pred nami je nova knjiga v zbirki Lahko jem, ki ponuja številne zdrave in kreativne ideje za popestritev začetka našega dneva. Ideje so primerne tudi za zdrave prigrizke, ki jih otroku pripravimo kot dopoldansko ali popoldansko malico. Otroci tako prepoznavajo pomen pestrosti in barvitosti živil v zdravi prehrani, predvsem pa je dodana vrednost ta, da lahko jedi pripravijo tudi sami. Menim, da knjižica lahko služi tudi kot pripomoček šolam v sklopu predmeta gospodinjstvo ali v okviru učenja o zdravi prehrani in kulturi prehranjevanja.

Dovolite mi, da na koncu ponovno poudarim pomen družine, ki ima pri vzgoji zdravih prehranjevalnih navad največji pomen. Bodimo torej zgled bodočim generacijam in skrbimo za razvoj njihovih prehranjevalnih navad in zdravja.

Rok Poličnik, mag. diet., spec. klin. diet., recenzent

Slovarček

Kvark je narejen na osnovi skute, a ga ne gre zamenjevati s skuto, kot jo poznamo. Kvark ni niti skuta niti jogurt. Od obeh se razlikuje po postopku izdelave in strukturi. Izjemno je gladek in kremast. Idealen je za pripravo različnih jedi. Lahko pa ga uživamo samostojno.

Mocarela je med najbolj znanimi italijanskimi mehкими siri, bogata je z beljakovinami. Sodi med manj mastne sire. V naših trgovinah lahko kupiš v majhnih kroglicah. Vsaka tehta približno 1 dag.

Kvinoja je žitaricam podoben pridelek, ki izvira iz andskega področja Južne Amerike. Kvinojo po uporabnosti podobno kot ajdo uvrščamo med žita, četudi to ni. Ima slasten okus po oreščkih.

Koruzni zdrob ali **polenta** (rumeni, beli) nastane z mletjem rume ne ali bele koruze in je prehodna oblika med koruznim zrnom in moko. Najpogosteje se uporablja za pripravo polente, mlečnih jedi, žličnikov, narastkov in podobno.

Ekspandirana žita so s posebnim toplotnim postopkom obdelana tako, da se njihova zrna večkrat povečajo – zrna so zelo napihnjena in popolnoma lahka.

Prepečenec je na rezine narezan in prepečen, posušen kruh.

Toast je pekovski izdelek, ki ga po navadi jemo popečenega. Pri nakupu toasta raje izberi polnozrnat toast, saj vsebuje več prehranskih vlaknin.

Rožiči so plod zimzelenega drevesa rožičevca. Imajo sladkast, karamelno-čokoladni okus. Z drobno mleto rožičevo moko lahko dobro nadomestimo kakav in pripravimo različne čokoladnim podobne jedi.

Oblata je tanek hrustljav biskvit, ki ga dobimo s peko testa med vročimi ploščami. Lahko jo kupiš v trgovini.

Drobnjak je začimbna rastlina, ki ima dokaj oster okus, ki spominja na čebulo, le da deluje bolj sveže. Kot začimba se uporabljajo listi.

Janež je začimba in ima prijeten, svež vonj in nekoliko sladkast okus. Uporabljajo se cela ali zmleta janeževa semena.

Klinčki so začimba in imajo zelo aromatičen, specifičen vonj ter topel, sladek in nekoliko pekoče začinjen okus. Kot začimba se uporabljajo posušeni, zaprti cvetni popki - klinčki.

Melisa je zdravilna rastlina in začimba. Če liste zmečkamo, oddajajo značilen vonj, ki spominja na limone.

Mediterska mešanica začimb je mešanica suhih začimb, ki vsebuje: rožmarin, šetraj, timijan, origano, žajbelj in druge dišavnice, značilne za Mediteran.

Zvezdasti janež je začimba, ki ima močan pekoč in prefinjen okus ter vonj po janežu.

Suho bio naribano pomarančno/limonino lupino uporabi za izboljšanje okusa sladice in drugih jedi. Raje uporabi omenjeni izdelek, kot pa lupino svežih neekološko pridelanih citrusov, saj vsebuje večje količine pesticidov.

Aparat za pripravo vafjev je poseben pekač, ki se lahko dobi v vsaki trgovini z gospodinjskimi strojčki. Običajno je okrogle oblike, v njem pa se lahko speče po en vafelj. Testo za vafle je podobno testu za palačinke, vendar je nekoliko gostejše.

Preden začneš pripravljati zajtrk ali prigrizke

Pri pripravi bolj zahtevnih zajtrkov in prigrizkov dovoli, da ti v začetku pomagajo odrasli.

Pred pripravo jedi preveri, če imaš vse potrebne sestavine in pripomočke.

Zavijaj rokave.

Nadeni si predpasnik.

Umij si roke z milom.

Ne okušaj jedi s prstom – vedno uporabi žličko.

Surovo meso reži na deski za obdelavo surovega mesa. Na tej deski ne reži pečenega ali kuhanega mesa zaradi možnosti onesnaženja hrane z mikroorganizmi.

Hrano, ki pade na tla, zavrzi.

Pripomočke, ki so padli na tla pomij.

Ko končaš s pripravo zajtrka ali prigrizkov, pomij posodo in pospravi kuhinjo.

Katera živila izbrati za pripravo zdravih zajtrkov in prigrizkov?

Za pripravo zdravih prigrizkov in zajtrka izbiraj:

- polnovredna žita in žitne izdelke (polnovredni kruh in peciva, polnovredne kosmiče brez dodanega sladkorja, polnozrnato polento, polnovredna ekspanzirana žita, proseno in ajdovo kašo, kvinojo ...),
- zelenjavo in sadje vseh barv (svežemu sadju lahko dodaš suho sadje),
- mleko in mlečne izdelke z manj maščob,
- meso, ribe in jajca,
- stročnice (fižol, čičeriko, lečo, sojo),
- oreščke in semena (orehe, mandeljne, lešnike, arašide, laneno seme, bučno in sončnično seme ...),
- kvalitetne rastlinske maščobe (olja – olivno, sončnično, repično, bučno, orehovo ...),
- sladkor, med, marmelado in čokolado uporabi le v manjših količinah.

In še

Za vsak dan izberi tiste jedi, ki jih lahko hitro pripraviš oziroma pripraviš vnaprej.

Za vikend ali praznike pa se loti priprave jedi, ki zahtevajo nekaj več časa in pomoč odraslih.

Preseneti domače z lepo postreženim zajtrkom ali prigrizki.

Priprava zajtrka ali prigrizkov naj bo zabavna.

Za pripravo zdravih zajtrkov in prigrizkov navduši tudi prijatelje, sošolce, sorodnike ...



Recepti



Zajtrki

Dan vedno začni z zajtrkom, saj predstavlja dober začetek dneva, ker telo oskrbi s hranilnimi snovmi in potrebno energijo za učenje, igro, šport ... Naj bo zdrav in okusen. Možnosti je veliko, pusti domišljiji prosto pot.

Recepti za zdrave zajtrke so pripravljene za 4 osebe, razen ko je označeno drugače.



Kosmiči in ekspandirana žita z mlekom

(za 1 osebo)

3-4 zvrhane žlice koruznih kosmičev brez dodanega sladkorja

3-4 zvrhane žlice ekspandiranih žit

1,5-2 dl mleka

V skodelico daj kosmiče in ekspandirana žita (pšenica, pira, kvinoja, amarant ...). Prilij mleko sobne temperature ali pa dodaj toplo mleko. Za spremembo mleko lahko zamenjaš z jogurtom, koruzne kosmiče pa izbranimi kosmiči za hitro pripravo.



Koruzni kosmiči s sadjem

3 jogurta

10 dag kvarka (0,1-0,5 % m.m.)

10 dag koruznih kosmičev brez dodanega sladkorja

30 dag sadja

Zmešaj jogurt in kvark. Razdeli v štiri skodelice ter dodaj sadje in koruzne kosmiče. Sadje po potrebi nareži.

Nasvet: ko je izbira sadja manjša, dodaj mešanici jogurta in kvarka naribana jabolka. Zmešaj, razdeli v skodelice in potresi s kosmiči. Lahko tudi zmiksaš jabolka, banano, jogurt in kvark ter postrežeš s kosmiči.



Čez noč pripravljeni kosmiči z banano in jagodičevjem ("Overnight oats")

16 dag ovsenih kosmičev brez dodanega sladkorja

4 dl mleka

4 manjše banane

4 žličke medu

10 dag jagodičevja (maline, jagode, ribez ...) ali svežega sadja po izbiri



Kosmiče razdeli v štiri kozarce, v vsak kozarec dodaj 1 dl mleka. Kozarce pokrij s folijo in daj v hladilnik. Zjutraj v vsak kozarec dodaj z vilicami pretlačeno banano in okrasiš z jagodičevjem ali poljubnim sadjem ter pokapljaš z medom.

Preprost zajtrk s kvarkom, sadjem in opečenim kruhom

15 dag kvarka

2 jogurta

30 dag sadja po izbiri (jabolko, breskev,
hruška, borovnice, maline ...)

4 kosa polnovrednega kruha ali
polnovrednega toasta

Sadje po potrebi nareži na kockice. Zmešaj kvark in jogurt in dodaj sadje. Premešaj in razdeli v skodelice ter dodaj kos opečena kruha ali toasta.

Namig: za spremembo lahko kruh zamenjaš s polnovrednimi keksi.





Super zajtrk

4 zrele banane

4 dag mletih praženih lešnikov

4 dl mleka

4 žličke kakava ali fino mletih rožičev

cimet

10-12 dag instant ovsenih kosmičev (brez dodanega sladkorja)

8 sesekljanih praženih lešnikov za okras

1 žlica medu (po želji)

V električnem mešalniku dobro zmešaj narezane banane, mleko, kakav, mlete lešnike in cimet. V štiri skodelice daj po dve žlici instant kosmičev in prelij s četrtino pripravljenega preliva. Okrasi z grobo sesekljanimi lešniki.

Nasvet: namesto ovsenih kosmičev lahko uporabiš druge žitne kosmiče: pirine, pšenične, prosene ... Nekoliko bolj zrele banane, ki jih lahko kupiš po akcijski ceni so kot nalašč za to jed.



Polenta s hruško in suhim sadjem

8 dag polente

8 dl mleka

2-3 hruške

2 žlici rozin

1 žlica suhih brusnic

1 žlica medu

cimet



V vrelo mleko ob nenehnem mešanju zakuhaj polento. Kuhaj 2-3 minute. Hruške nareži na krhle ali kocke in skupaj z rozinami in suhimi brusnicami duši na žlici vode. Dodaj malo cimeta. Polento razdeli v štiri skodelice, na vrh daj hruške in pokaplaj z medom.

Nasvet: za spremembo lahko uporabiš belo polento ali pa kar obe.

Ajdovi/koruzni žganci z mlekom

20 dag ajdovega/koruznega zdroba za hitro

pripravo (ajdovi žganci)

4,5-5 dl vode (približno)

ščepec soli

6-8 dl mleka



V primerno posodo vlij vodo, dodaj ščepec soli, zavri in zakuhaj ajdov zdrob. Nenehno mešaj in kuhaj dve minuti. Kuhani žganci naj malo postojijo. S kuhlcnico in vilicami nadrobi ajdove žgance v skodelice in dodaj segreto mleko.





Polnovredni pirin zdrob s skuto

8 dag polnovrednega pirinega zdroba

8 dl mleka (po potrebi)

1 žlica medu

10 adg pasirane skute

8 dag orehov

15 dag sadja

Zavri mleko in skuhaj zdrob po navodilu z vrečke. Med kuhanjem mešaj. Po potrebi dodaj še malo mleka. Mlečni zdrob odstavi z ognja in po nekaj minutah umešaj skuto in med. Razdeli v skodelice ter okraši s sesekljanimi orehi in sadjem.



Bela polenta s sadjem

8 dag bele polente

8 dl mleka

30 dag sadja (marelica, breskev, jabolko, hruška, banana ...)

1 žlica medu

cimet po želji

8 dag praženih lešnikov ali drugih oreškov



V vrelo mleko ob nenehnem mešanju zakuhaj belo polento. Kuhaj 2-3 minute. Sadje nareži na manjše kockice, prelij z žlico medu, po želji dodaj malo cimeta in premešaj. Toplo polento razdeli v skodelice, naloži sadje in potresi z grobo sesekljanimi praženimi lešniki.

Namig: če imaš raje manj gosto polento dodaj 1/2 dl mleka več.

Ovseni kosmiči s suhimi figami in čokolado

16 dag ovsenih kosmičev

6 dl mleka (po potrebi)

12 dag suhih fig

2 žlici vode

malo cimeta

1 žlička medu (po želji)

4 dag čokolade z večjo vsebnostjo kakava



Fige nareži in jih duši z dodatkom vode in cimeta. Ko so mehke dodaj med in odstavi z ognja. Ovsene kosmiče in mleko kuhaj do kašaste konsistence. Kosmiče razdeli v štiri skodelice. Dodaj fige in seseklano čokolado.

Namig: na enak način lahko pripraviš polnovredni pirin zdrob, proseno kašo ...

Kosmiči s korenčkom in pomarančo

6-7 dl mleka

12 dag mešanice kosmičev iz štirih vrst žita

20 dag korenčka

8 dag suhih marelic

1/2 kavne žličke suhe naribane pomarančne lupine

cimet, muškatni orešček

2 pomaranči

4 dag orehov ali mandljev

1 žlica medu

Korenček naribaj, marelice nareži in daj kuhat v 4 dl mleka s kosmiči, pomarančno lupino in začimbami. Ko zavre pokrij, zmanjšaj ogenj in večkrat premešaj. Po 10 minutah odstavi, dodaj preostalo mleko, da dobiš zeleno gostoto. Še toplo razdeli v štiri skodelice in okrasí s kolobarji olupljene pomaranče in sesekljanimi orehi. Pokapljaj z medom.

Med lahko primešaš kosmičem.



Kosmiči z zelenjavo in koruzo

8 dag ovsenih kosmičev

6 dl mleka

20 dag zelenjave (rumena buča, bučke ali sladki krompir)

6 žlic kuhane ali zamrznjene koruze

1 dl vode

Izbrano zelenjavo po potrebi olupi (korenček, sladki krompir) in grobo naribaj. V manjšo posodo daj zelenjavo, koruzo in 1 dl vode ter pokrito duši približno 6 minut. Dodaj mleko in kosmiče. Ko zavre odstavi z ognja, pokrij in pusti, da kosmiči nabreknejo. S paličnim mešalnikom kratko mešaj (struktura naj ostane groba). Razdeli v skodelice in postreži.



Prosenka kaša z jabolko, rozinami in orehi

18 dag prosene kaše

6-7 dl mleka

8 dag zlatih rozin

1 žlica medu

8 dag orehov

30 dag jabolk

cimet



Oprano kašo daj kuhat v vrelo mleko in večkrat premešaj. Proti koncu dodaj rozine. Kuhano kašo odstavi in pusti pokrito nekaj minut. Toplo kašo razdeli v skodelice, dodaj naribana jabolka pomešana z malo cimeta. Potresi z grobo sesekljanimi orehi in pokaplaj z medom. Med lahko umešaš v kašo, ko jo odstaviš z ognja.

Namig: za spremembo lahko namesto rozin dodaš narezane suhe marelice.

Zajtrk s kvinojo in jagodami

8 dag kvinoje

2 dl vode

3 dl mleka

1 žlica medu

4 dag mletih orehov

20 dag jagod

Skuhaj kvinojo in jo ohladi. V multipraktiku dobro zmešaj mleko in jagode ter dodaj kuhano kvinojo, orehe in med. Razdeli v skodelice in okraši z jagodami.

Namig: jagode dodaj v polovico kuhane kvinoje. V skodelice naloži kuhano kvinojo brez jagod in kvinojo z jagodami, da dobiš marmorirani vzorec.



Mlečna ajdova kaša z jabolko

20 dag ajdove kaše

6-7 dl mleka

30 dag jabolk

ščepec soli, cimet

4 žličke medu

grobno sesekljeni orehi za okras

Ajdovo kašo operi pod tekočo vodo. V primerno posodo daj mleko, dodaj kašo, ščepec soli in cimet. Zavri in kuhaj na zmerni temperaturi približno 12 minut. Vmes kašo večkrat premešaj. Dodaj naribana jabolka in kuhaj še 5-8 minut. Mlečno kašo odstrani z ognja, dodaj med, premešaj in razdeli v skodelice. Po želji okrasiš s sesekljanimi orehi.



Sendvič s »čokoladnim« namazom in sadjem

15 dag kuhane čičerike (približno 7 dag suhe)

8 dag praženih lešnikov

2 žlici kakava

2 žlici medu

1-2 žlici olja

2 hruški ali 2 banani ali sadje po izbiri

polnovredni kruh



V električnem mikserju (blenderju) dobro zmešaj kuhano čičeriko, mlete pražene lešnike, kakav, med in olje. Namaz lahko hraniš 2-3 dni.

Nasvet: lešnike daj v pekač in jih popeci na 180 °C približno 12 minut, dokler ne porjavijo. Ovij jih v kuhinjsko krpo in jih močno drgni, da odstraniš lupinico.



Zelenjavni mafini ali »krofi«

(12 mafinov)

20 dag pirine moke

1/2 pecilnega praška

1 jajce

15 dag kvarka

3 žlice olivnega olja

1 mlada čebula

1 rdeča paprika

5 dag kuhanega graha

10 dag bučk

5 dag kuhane koruze

8 dag sira

sol, poper, 1/2 kavne žličke mešanice provansalskih začimb



Papriko nareži na kockice. Čebulo fino nareži. Na olju popraži čebulo in papriko. Dobro zmešaj jajce, kvark in nariban sir. Začini z mešanico provansalskih začimb, soljo in poprom. Umešaj moko pomešano s pecilnim praškom. Na koncu dodaj ohlajeno papriko in čebulo, naribano bučko, kuhan grah in koruzo. Košarice daj v pekač za mafine. Napolni jih do 3/4 in peci na 180 °C približno 30 minut.

Nasvet: v pekaču za krofe lahko spečeš zelenjavne »krofe«. Pekač predhodno namaži.



Palačinke s skuto in sadjem

10-15 dag borovnic

20 dag jabolk

1 žlica limoninega soka

4 dag sladkorja

12 dag moke

1 žlička pecilnega praška

20 dag pasirane skute ali kvarka

1,2 dl mleka

4 beljaki

2 žlici olja

sol



Jabolko nareži na kockice in s polovico sladkorja, žlico vode in limoninim sokom duši približno 3 minute. Dodaj borovnice in pokrito duši še 3-4 minute. Občasno premešaj. Pomešaj moko in pecilni prašek. Stepi mleko, skuto, preostali sladkor in beljake ter blago soli. Postopoma umešaj moko. Segrej malo olja v ponvi za palačinke in speci nekoliko debelejšje manjše palačinke. Postrezi s sadno omako.

Vafliji s korenčkom in bučko

10 dag polnovredne moke

8 dag ostre moke

1/2 pecilnega praška

2 jajci

1 dl mleka

3 žlice olja

10 dag naribanega korenčka

15 dag naribanih bučk

sol

Dodatek: omaka iz gostega jogurta z dodatkom sesekljanih svežih zelišč (bazilika, peteršilj, drobnjak, timijan), česna, malo limoninega soka, olja, popra in soli. Lahko dodaš tudi 1/2 naribane kumare.



Stepi mleko, rumenjaki in olje. Dodaj moko pomešano s pecilnim praškom, fino nariban korenček, bučko in ščepec soli. Na koncu umešaj trd beljakov sneg.

Z gospodinjskim čopičem namaži plošče pekača za vafle, vključi ga in počakaj, da se segreje na primerno temperaturo. V sredino plošče dodaj zmes za vafle. Zapri in počakaj, da vafli dobijo lepo zlato barvo (običajno potrebujejo 3–5 minut). Postreži z jogurtovo omako.

Namig: če nimaš aparata za pripravo vaflejev peci nekoliko debelejšo manjšo palačinke.

Milin zajtrk

5,5-6 dl mleka

16 dag instant polente

1/2 vanilin sladkorja

30 dag jabolk

5 dag suhih marelic ali rozin

2 klinčka, cimet

8 dag orehov, mandljev ali praženih lešnikov

2 žlici olja

papir za peko

Mleko zavri, dodaj vaniljev sladkor in zakuhaj polento. Ob nenehnem mešanju kuhaj 2 minuti. Pekač obloži s papirjem za peko in razmaži kuhano polento (zmes naj bo debela 2 cm) ter pusti, da se ohladi. Nareži kvadrate (za posebne priložnosti izreži srčka). V ponev daj olje, segrej in popeci polento na obeh straneh, da dobijo lepo barvo.

Jabolko nareži na kockice, dodaj namočene narezane suhe marelice in 2 žlici vode ter duši nekaj minut. Zmešaj s paličnim mešalnikom. Dodaj sesekljan oreške, premešaj in postreži s popečeno polento.

Nasvet: polento lahko pripraviš vnaprej, oviješ v prozorno folijo in shraniš v hladilnik. Za spremembo vzemi 20 dag jabolk, 1 kaki in 1 žlico medu. V tem primeru opusti suhe marelice. Srčka lahko postrežeš tudi s kompotom.





Pečena jajčka z jogurtom

4 jajca

2 jogurta

3 žlice olja

sol

listi bazilike

Jogurt vlij v primerno skledo ali skodelico in dodaj grobo sesekljane liste bazilike in malo soli, nato premešaj. Previdno ubij jajca v skodelico. Segrej olje, vlij jajca in mešaj. Dodaj jogurt in mešaj. Pečena jajca daj na štiri krožnike in postreži z zelenjavo in polnovrednim kruhom.



Sendvič z mocarelo in paradižnikom

4 rezine polnovrednega toasta

20 dag mocarele

4 paradižnike (cca 25 dag)

2 žlici olivnega olja

2 stroka česna

8 listov bazilike

balzamični kis

sol, poper

Pomešaj žlico olja in strt strok česna. Fino sesekljaj preostali strok česna, 2 lista bazilike in pomešaj s preostalim oljem in malo balzamičnega kisa. Toast opeci in premaži z mešanico olja in česna. Obloži ga z rezinami mocarele in paradižnika ter pokaplaj z mešanico olja, balzamičnega kisa, česna in bazilike. Okrasi z listi bazilike.



Sendvič s sirom in jajčki

8 rezin polnovrednega toasta ali kruha

4 trdo kuhana jajčka

2 paradižnika

8 rezin sira

listi mlade špinacije ali solate (po želji)

Za okras:

16 zrn popra

4 kolobarja korenčka

Toast popeci. Na toast ali kruh položi dva kolobarja paradižnika, par listov špinacije ali solate, sledi rezina sira in jajčka. Jajčka nareži na kolobarje, lahko pa tudi narediš miško (v tem primeru potrebuješ še 16 zrn popra, 4 kolobarje korenčka in drobnjak).





Pisani sendvič

20 dag pečenega piščančjega mesa (preostanki)

4 zvrhane žlice namaza iz jajčevca (recept str. 50)

1 rumena paprika

1/2 zelene paprike

listi špinače, rukole ali zelene solate

4 rezine polnovrednega kruha

Špinačo, rukolo ali solato operi in dobro odcedi. Piščančje meso nareži na manjše koščke. Rumeno in zeleno papriko nareži na palčke in kockice (glej sliko) ali pa samo na palčke. Kruh namaži z namazom ter ga obloži s koščki mesa. Na meso položi rukolo, špinačo ali solato. Na vrh daj papriko in postreži.



Čičerikin namaz z lešniki

(za 8 kosov kruha)

22 dag kuhane čičerike (cca 11 dag suhe)

3 žlice olivnega olja

6 dag praženih lešnikov

1/2 limone sok

2 stroka česna,

gorčica, sol, poper

drobnjak



V mešalnik daj odcejeno čičeriko, olivno olje, sok pol limone, gorčico, strt česen, sol, poper ter vse skupaj dobro premešaj z mešalnikom. Namazu dodaj še zmlete pražene lešnike. V del namaza, ki ga boš uporabil takoj, dodaj sesekljan drobnjak. Preostali namaz hrani v hladilniku do 3 dni.

Sendvič z mesno solato

4 zvrhane žlice namaza iz jajčevca ali čičerike

(glej recept str. 47 in 50)

20 dag preostankov pečenega mesa

10 dag paprike

10 dag paradižnika

1 žlica olja

kis

sol, poper

4 kosa polnovrednega kruha

Papriko in paradižnik nareži na kockice, dodaj na kockice narezano meso, prelij s oljem, kisom, soli in popraj. Premešaj. Kruh premaži z izbranim namazom, obloži z mesno solato. okraši z listi bazilike. Za posebne priložnosti sendvič lahko postrežeš kot to prikazuje fotografija.





Namaz z jajčevci

1 jajčevec

4 žlice olivnega olja

1-2 stroka česna

1-2 žlici limoninega soka

sol, poper

sesekljan drobnjak ali peteršilj

Jajčevce nareži na centimetrске kolobarje, jih pokapaj z dvema žlicama olja, rahlo soli in popraj. Zloži jih v manjši pekač ter peci približno 20 minut v pečici na 190 °C. Ohlajene jajčevce skupaj s česnom, preostalim oljem in limoninim sokom zmiksaj v mešalniku. Na koncu dodaj sesekljan drobnjak ali peteršilj.



Prigrizki

Prigrizke uživaj v manjših količinah. Recepti za zdrave prigrizke so pripravljene za 4 osebe, razen ko je označeno drugače.



Anini in Evini obloženi kruhki

20 dag kvarka ali pasirane skute

8 dag orehov

20 dag sadja po izbiri

rženi kruh

Kruh nareži na kose velikosti 4 cm x 4 cm, ali pa s pomočjo modelčka za pecivo izreži kroge. 6 dag orehov zmelji v mlinčku za kavo, preostale grobo seseklaj. Pomešaj kvark ali pasirano skuto in mlete orehe ter s to mešanico premaži kruh. Potresi z grobo sesekljanimi orehi. Sadje nareži in razporedi po kruhkih.

Nasvet: za spremembo lahko namazu dodaš žličko medu in nekaj fino sesekljanih listov sveže melise.



Kruhki z namazom iz skute in marelic

6 dag suhih marelic

1 mandarina (sok)

1 dl prekuhane ohlajene vode

15 dag skute

polnovredni kruh

Marelice nareži in namakaj v prekuhani in ohlajeni vodi približno 6 ur. Odcedi jih in dobro zmešaj v električnem sekljalniku z dodatkom soka ene mandarine. Dodaj skuto in premešaj. Kruh nareži na manjše kose in namaži z namazom.



Tarini obloženi kruhki na nabodalu

- 4 žlice pasirane skute*
- 1 žlička narezanega drobnjaka*
- 8 dag puranjih prsi*
- 6 dag narezanega sira*
- 1/2 manjše rdeče paprike*
- 1/2 manjše zelene paprike*
- 1/2 kumare*
- listi zelene solate*
- 1 trdo kuhano jajce - po želji*
- rženi kruh*
- lesena nabodala*

S pomočjo modelčkov za pecivo nareži puranje prsi, sir, papriko in kruh, ali pa omenjena živila nareži z nožem na manjše kvadrate. Na lesena nabodala nabadaš kruh premazan s skutnim namazom, papriko, sir in puranja prsa. Postopek ponovi. Na krožnik daj 8 solatnih listov, na vsak list položi kolobar jajca in nabodala. Na enak način lahko postrežeš na manjših krožnikih po dva nabodala.

Nasvet: za nabodala lahko uporabiš tudi ostanke pečenega mesa. Odlična je tudi kombinacija s sadjem. Pogumno naredi lastne kombinacije.



Nabodalca z banano in jagodo

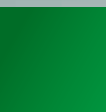
2 banani

8 jagod

Banane olupi in nareži na debelejša kolesca. Jagode operi in prereži na pol. Na košček banane daj polovico jagode in zabodi z zobotrebcom.

Nasvet: za spremembo jagode zamenjaj z malinami. Sadna nabodalca lahko pripraviš iz lubenice in melone. S pomočjo pripomočka (žličke) za dolbenje melone ali s čajno žličko naredi kroglice iz melone in lubenice. Dodaj še poljubno sadje za okras.





Prigrizek za lačne miške

2 jajci

1 manjši korenček

rezina polnovrednega kruha

8 dag sira z manj maščob

8 zrn popra ali nageljnovih žbic za oči

10 dag sveže zelenjave (paprika, kumara, redkev ...)

Jajca položi v vrelo vodo in kuhaj osem minut. Ohlajena jajca olupi in po dolgem prepolovi. Iz poprovih zrn ali klinčkov naredi oči. Z ostrim nožem jajce zarezni in vstavi ušesa iz kolobarjev korenčka. Prav tako naredi rep iz korenčka. Miške zloži na krožnik, dodaj sir in polnovredni kruh narezan na manjše kocke. Dodaj še svežo narezano zelenjavo po izbiri.



Zelenjavni burgerji s kumaro in češnjevim paradižnikom

20 dag brokolija

10 dag korenčka

1/2 polnovredne žemlje od prejšnjega dne ali 1 prepečenec
mleko za namakanje

1 jajce

6 dag naribanega sira

2 žlici krušnih drobtin

2 žlici olja

8 dag češnjevega paradižnika

1 manjša kumara



Brokoli razdeli na cvetke, korenček grobo naribaj. Daj v primerno posodo, prilij približno 2 dl vode. Naj vre 3 minute. Zelenjavo odcedi in takoj splahni s hladno vodo. Ohlajeno pretlači z vilicami. Pol žemlje ali prepečenec prelij z malo mleka. Jajce stepi, dodaj ožeto žemljo, zelenjavo in nariban sir. Oblikuj kroglice velikosti oreha in jih povaljaj v krušnih drobtinah. V ponvi segrej olje. Polpete eno po eno daj v ponev in pritisni z žlico, da dobijo lepo obliko. Čez čas polpete obrni, da se popečejo na drugi strani. Polpete postreži z narezano kumaro in paradižniki.

Nasvet: polpete lahko postrežeš kot nabodala.

Mini burger s piščančjim mesom in bučko

15 dag mletih piščančjih prsi

8 dag naribane bučke

1/2 polnovredne žemlje ali 1 prepečenec

mleko za namakanje

1 žlica sesekljanega drobnjaka

sol

na konici noža mešanice mediteranskih začimb (brez dodane soli)

2 žlici olja

En dan staro žemljo ali prepečenec prelij z mlekom. Po petih minutah rahlo ožemi in dobro zmešaj z mletim mesom, fino naribano bučko, drobnjakom, začimbami in malo soli. Oblikuj kroglice velikosti oreha in jih povaljaj v drobtinah. V ponvi segrej olje. Polpete eno po eno daj v ponev in pritisni z žlico. Čez čas polpete obrni, da se popečejo na drugi strani. Polpete postreži z narezano kumaro in paradižniki.



Puding s sadjem

(6 porcij)

1 vaniljev puding

4 dl mleka

1/2 dl vode

1 žlica sladkorja

1 večje jabolko

10 dag sadja po izbiri



Jabolko naribaj, daj v primerno posodo in prilij vodo, naj vre 4 minute. Prašek za puding daj v skodelico, dodaj sladkor in par žlic mleka ter dobro zmešaj.

Preostalo mleko zavri, dodaj jabolka in odstavi z ognja.

Primešaj pudingovo maso in nato kuhaj še 2–3 minute. Pri tem puding ves čas mešaj.

Vroč puding vlij v primerne manjše skodelice ali lončke. Ohlajeni puding okraši s poljubnim sadjem.



Zelenjava z omako

25 dag na palčke narezane zelenjave

(paprika različnih barv, kumara, korenček ...)

omaka za pomakanje:

6 dag mandljev

2 žlici olivnega olja

4 žlice prekuhane ohlajene vode

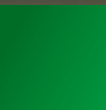
1 žlička limoninega soka

sol

Mandlje za trenutek potopi v vrelo vodo, nato jih odcedi in zdrgni s kuhinjsko krpo. Tako izgubijo svojo rjavo obleko. Ko se ohladijo in posušijo, jih zmelji v mlinčku za kavo. V skodelico daj mlete mandlje, vmešaj olje, vodo in limonin sok. Vodo dodajaj postopoma. Blago soli. Postreži s palčkami zelenjave.



Nasvet: za spremembo namesto mandljev uporabi kuhan fižol (pretlači ga) ter dodaj strok sesekljanega česna in malo mletega popra. Lahko narediš tudi omako iz gostega jogurta z dodatkom sesekljanih svežih zelišč (bazilika, peteršilj, drobnjak, timijan), česna, malo limoninega soka, olja, popra in soli.



Banana v srajčki

2 večji banani

sadje za okras (po izbiri)

2 dag ekspandirane kvinoje ali žita po izbiri

4 žlice gostega jogurta

1 žlička medu (po želji)

lesene paličice

Pomešaj jogurt in med. Banane olupi in razreži na 4 kose. Kos banane premaži z jogurtom in povaljaj v ekspandirani kvinoji. Koščke sadja in banane nabodi na lesena nabodalca in postreži.

Nasvet: za spremembo lahko namesto banane uporabiš jagode.



Anina in Evina sladica z banano

2 banani

8 dag čokolade z večjo vsebnostjo kakava

8 lesenih nabodalca

2 dag sladkorja v prahu

par kapljic limoninega soka

Banane olupi in vsako razreži na 4 dele.

Zavri vodo v kozici, ugasni ogenj in vanjo postavi drugo manjšo posodo, v katero daj nadrobljeno čokolado. Postopoma se bo čokolada stopila. Vmes premešaj.

Koščke banane natakni na lesena nabodalca. Vsak košček namoči v čokolado, odcedi in pusti, da se čokolada strdi. Dobro zmešaj sladkor v prahu in par kapljic limoninega soka ter okraši sladico.



Osvežilna sadna sladica

4 rezine manjše melone

8 večjih jagod

4 dag borovnic

2 žlički medu

2 žlici pomarančnega soka

maline za okras

listi melise

Melono operi in nareži štiri kolobarje debeline 1,5 cm. Na krožnik položi rezino melone in jo obloži z narezanimi jagodami. Fino seseklaj liste melise in jih pomešaj z medom in pomarančnim sokom. S to mešanico pokapaj rezine melone. Okrasi z malinami in listi melise.

Nasvet: za pripravo te izvrstne osvežilne sladice lahko uporabiš tudi lubenico in poljubno sadje. Pusti domišljiji prosto pot.



Filipov nenavaden sadni sendvič

2 jabolki

15 dag kvarka z 0 % maščob

8 dag arašidov brez dodane soli ali praženih lešnikov

Arašide ali lešnike rahlo opeci v ponvi brez dodatka maščob. Polovico arašidov ali lešnikov zmelji v mlinčku za kavo, preostale grobo sesekljaj. Pomešaj kvark in mlete arašide/lešnike. Jabolka operi, odstrani sredico s odstranjevalcem pečk jabolka in jih nareži na kolobarje. S pripravljenim namazom premaži jabolčni kolobar, pokrij z drugim in ga prav tako namaži. Potresi z grobo sesekljanimi arašidi ali lešniki.

Nasvet: v primeru alergije ne uživaj arašidov.



Kompot z jabolko in suho marelico

2 jabolka

8 suhih marelic

2 nageljnovi žbici ali zvezdasti janež

mlet cimet

2 mandarini ali manjša pomaranča (sok)

Jabolka operi in nareži na krhle. Marelice razreži na pol. V primerno posodo daj 3 dl vode, narezana jabolka in marelice, malo mletega cimeta in nageljnovi žbici ali zvezdasti janež. Kompot kuhaj 5–6 minut. Odstavi z ognja in ohladi. Dodaj mandarinin (pomarančni) sok in razdeli v manjše skodelice ali kozarce ter ponudi.





Palačinke na nabodalu

testo:

1 večja zrela banana

5 dag ovsenih kosmičev

1 dl mleka

1 žlička pecilnega praška

nadev:

2 banani

6 dag jagod, svežih fig, malin ...

2 žlici medu

Polovico kosmičev zmelji v mlinčku za kavo v grobo moko. Banane nareži in zmečkaj z vilicami. Pomešaj moko, preostale kosmiče, pecilni prašek, zmečkano banana in mleko. Testo mora biti gosto. Speci majhne palačinke. Na lesena nabodalca daj palačinke in narezano sadje. Pokapljaj z medom in takoj postreži.



Čokoladne kocke z ekspandirano kvinojo

(cca 40 kock)

1 oblat

15 dag temne čokolade

malo mletega kardamoma in cimeta

4 dag ekspandirane kvinoje

4 dag orehov (grobno sesekljanih)

Čokolado zmeščaj nad soparo, umešaj kardamom in tri četrtine mase namaži na oblat. Potresi z ekspandirano kvinojo in sesekljanimi orehi. S preostalo čokolado pokaplaj oblat. Pusti stati najmanj 20 minut, da se čokolada strdi. Z zelo ostrim nožem nareži kocke velikosti 4,5 cm x 4,5 cm.

Nasvet: za bolj bogato obliko čokoladnih kock dodaj še 5 dag drobno narezanega kandiranega sadja. Uporabiš lahko tudi druga ekspandirana žita: pšenico, ajdo, amarant ...



Tortice z višnjami in jabolko

(24 tortic)

12 dag pirine moke

8 dag ostre moke

8 dag sladkorja

3 žlice olja

1 jajce

1 žlica limoninega soka

1/2 dl mleka (po potrebi)

1 čajna žlička pecilnega praška

5 dag grobo sesekljanih orehov ali praženih lešnikov

1 srednje veliko jabolko

24 zamrznjenih višenj

pekač za mafine (24 kom), papirnate košarice

Jabolko grobo naribaj. Stepi jajce, olje, limonin sok in sladkor, dodaj mleko, moki pomešani s pecilnim praškom in grobo sesekljane orehe. Na koncu umešaj še naribano jabolko. Košarice daj v pekač za mafine. V vsako košarico daj 1 žličko testa in višnjo. Košarice napolni do 3/4 s preostalim testom in peci na 180 °C 15–20 minut.

Nasvet: namesto višenj uporabi borovnice. Ohlajene tortice lahko okrašaš z beljakovim ledom in okraski iz sladkorja (npr. sladkorne oči). Za beljakov led umešaj 4 žlice sladkorja v prahu in nekaj kapljic limoninega soka.





Bananin sladoled

4 zelo zrele banane

2 večji jagodi

Banane olupi in razreži na kose, dolge 2 cm. Položi jih v vrečko in zamrzni. Zamrzni tudi razrezane jagode. Zamrznjene banane pusti na sobni temperaturi 2-3 minute. Preloži jih v električni sekljalnik in dobro zmešaj. Odvzemi polovico sladoleda. V preostalo polovico bananinega sladoleda dodaj jagode, dobro zmešaj in takoj postreži.

Namig: namesto jagod lahko dodaš borovnice ali žlico brusnične marmelade. Sladoled lahko obarvaš z žličko soka rdeče pese.





Mini lučke z jogurtom in sadjem

1 trdi jogurt

1/2 dl sladke smetane

10 dag poljubnega sadja

Sadje nareži in dobro zmešaj v električnem sekljalniku, da dobiš sadni pire. Sladko smetano stepi ter pomešaj z jogurtom. Na koncu umešaj sadje. Dobljeno maso vlij v model za ledene kocke in daj v zamrzovalnik. Po približno 20 minutah v vsako posodico dodaj leseno palčko. Lučke zamrzuj še nekaj ur.



Lučke z jogurtom in jagodami

2 dl trdega polnomastnega jogurta

20 dag zrelih jagod

1 žlica medu

Iz narezanih jagod (4 jagode prihrani) naredi pire s pomočjo električnega sekljalnika. Pire pomešaj z jogurtom in medom ter dodaj preostale narezane jagode. Maso daj v modelčke za lučke. Če imajo modelčki pokrovčke s palčko, pokrij z njimi modelčke. Lahko pa napolnjene modelčke napol zamrzneš in v vsak modelček dodaš leseno paličico. Vrni jih v zamrzovalnik za nekaj ur. Preden lučke postrežeš, jih daj za 2–3 minute na sobno temperaturo.

Nasvet: namesto jagod lahko uporabiš poljubno sadje.



Sadje s čokolado

1 mandarina

1 kivi

1 banana

4 večje jagode

4 dag čokolade

Mandarine, banano in kivi olupi ter nareži na kolobarje. Jagode prereži na pol. Sadje zloži na krožnik.

Zavri vodo v kozici, ugasni ogenj in v vanjo postavi drugo manjšo posodo, v katero daj nadrobljena čokolado. Postopoma se bo čokolada stopila. Vmes premešaj. S čokolado naredi vzorec po sadju in pusti, da se čokolada strdi.



Viri in koristne povezave

1. Pomursko društvo za boj proti raku – <https://rak-ms.si>
2. Nacionalni portal o hrani in prehrani Prehrana.si – www.prehrana.si
3. Spletni portal Šolski lonec – solskilonec.si
4. Nacionalni inštitut za javno zdravje – <https://www.nijz.si>
5. Watson S. Sugar-Free Toddlers. Williamson Publishing Co., 1991.
6. Bartley C, Pateman J. The Kid's Choice Cookbook. PicNic Publishing, 1998.
7. Mojca Gabrijelčič Blenkuš et al. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej). Ljubljana : Ministrstvo za zdravje, 2005.
8. Glick R. Snack Attack. American Diabetes Association, 2006.
9. Mayo Clinic. The Mayo Clinic Kids' Cookbook. Da Capo Lifelong Books; Spi edition, 2012.
10. Belović B, Fartelj S. Lahko jem zdrave prigrizke. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2019 (https://rak-ms.si/media/lahko_jem/progrizki.pdf).



Saubermacher - Komunala Murska Sobota d.o.o.



Paradajz podjetje za proizvodnjo, trgovino, storitve in distribucijo d.o.o.



Fotolens.si, fotografske storitve, Aleš Cipot, s. p.



Območno združenje
Murska Sobota

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Murska Sobota

Zasebna psihoanalitična ordinacija

Zoltan Pap s.p.



Zasebna psihoanalitična ordinacija Zoltan Pap s.p.

G l e d a l i š č e
KUKUC.

Najlepše predstave s poslanstvom

KU-KUC gledališče

