



KNJIŽICA Z RECEPTI

Priročnik za rabo na
skavtskih aktivnostih



© Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov, 2019. Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja založnika je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, vključno s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki. Tako ravnanje je, razen v primerih iz 46. do 57. člena Zakona o avtorski in sorodnih pravicah, kršitev avtorske pravice.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

641.5:796.54(035)

KNJIŽICA z recepti : priročnik za rabo na skavtskih aktivnostih / [avtorji Žiga Kotnik ... [et al.] ; uredniki Žiga Kotnik, Anja Pristavec, Mateja Dobovšek]. - 1. natis. - Ljubljana : Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov, 2019

ISBN 978-961-93642-9-1

1. Kotnik, Žiga

COBISS.SI-ID 300640256

Uredniki: dr. Žiga Kotnik, Anja Pristavec, Mateja Dobovšek

Avtorji: dr. Žiga Kotnik, Anja Pristavec, Mateja Dobovšek, Lucija Koren, Petra Česen, Anja Rutar

Naslov: KNJIŽICA z recepti: priročnik za rabo na skavtskih aktivnostih

Izdala in založila: ZDRUŽENJE SLOVENSKIH KATOLIŠKIH SKAVTINJ IN SKAVTOV

Lektoriranje: Za lektorsko ustreznost so odgovorni avtorji.

Oblikovanje in prelom: Žan Reberšek-Gavrič

Naklada: 150

Tisk: ZDRUŽENJE SLOVENSKIH KATOLIŠKIH SKAVTINJ IN SKAVTOV

Natis: Prvi natis, Ljubljana, 2019

KNJIŽICA Z RECEPTI: PRIROČNIK ZA RABO NA SKAVTSKIH AKTIVNOSTIH

PROJEKT: Zdravo delovno okolje, zdrava prehrana

PARTNERJI PROJEKTA:

FAKULTETA ZA UPRAVO, UNIVERZA V LJUBLJANI

Dr. Žiga Kotnik, vodja projekta

GOOD FOOD, izobraževanje in svetovanje, d.o.o.

Mojca Cepuš,

svetovalka za zdravo prehrano in hujšanje, certificirana nutricionistka

Anja Pristavec,

mag. inž. prehrane, svetovalka za prehrano, hujšanje in diabetes

ZDRUŽENJE SLOVENSКИH KATOLIŠKIH SKAVTINJ IN SKAVTOV

Žiga Kovačič,

načelnik Združenja slovenskih katoliških skavtov in skavtinj

Mateja Dobovšek,

koordinatorka projektov zdravja v ZSKSS

PROJEKTNА SKUPINA

Dr. Žiga Kotnik, Mojca Cepuš, Anja Pristavec, Mateja Dobovšek, Žiga Kovačič, Kristjan Mihelič, Emma Koren, Jan Dežman, Lucija Koren, Petra Česen, Anja Rutar, Tilen Šoštarčič, Žan Reberšek-Gavrič



Univerza v Ljubljani
Fakulteta za upravo



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



Javni štipendijski, razvojni,
invalidski in preživninski
sklad Republike Slovenije



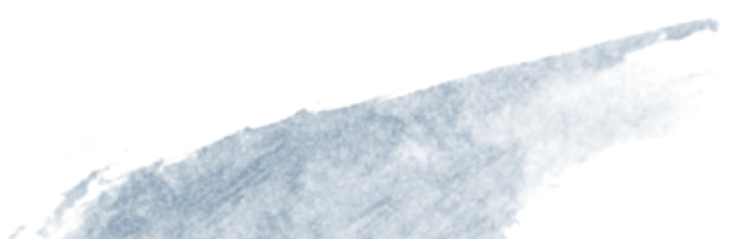
EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Projekt sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.



VSEBINA

KNJIŽICI NAPROTI	6
USMERITVE PRI UPORABI KNJIŽICE	7
ZAJTRKI	8
NAMAZI	18
MALICE	22
KOSILA IN VEČERJE	28
Juhe in jedi na žlico	30
Glavne jedi	34
Mesne	35
Zelenjavne	39
Ribje	45
Priloge	48
Sladice	50
PIJAČE IN NAPITKI	57
NASVETI ZA SHRANJEVANJE	62



KNJIŽICI NAPROTI

V knjižici, ki jo držite v rokah, so zajeti raznorazni recepti. Od tistih najbolj priljubljenih pri skavtih, do takih, ki se jih z lahko pripravi v naravi. Med recepti najdete čisto enostavne in preproste recepte ter tudi take, ki zahtevajo nekoliko več dela in pridnih rok. Vsem receptom je skupno, da so zdravi, denarno dostopni in kolikor se da naravi prijazni. Avtorji te knjižice želimo, da bi bila knjižica dobro sprejeta in redno uporabljena ter da bi predstavljala vir idej, ko ne boste vedeli, kaj postreči na mizo. Recepti so opremljeni s koristnim opisom posameznih sestavin in nasveti za pripravo, kar naj vam bo v pomoč ob pripravljanju jedi.

Z uporabo te knjižice boste spoznali, da je zdrava hrana lahko pravzaprav tudi okusnejša od nezdrave in da si lahko velikokrat pri izbiri receptov pomagamo s tem, da preprosto pogledamo, kaj nam od hrane ponuja narava okoli nas. Pri tem se ravnajmo po pravilu, da skrbimo za raznovrstnost, zmernost in uravnoteženost.

En lep, zdrav in okusen dober tek vam želimo avtorji knjižice!

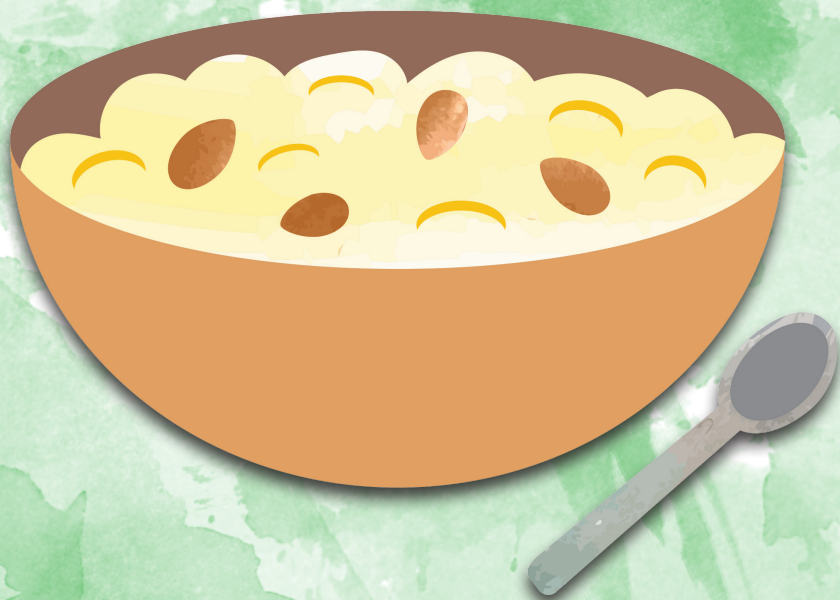


USMERITVE PRI UPORABI KNJIŽICE

- Vsi recepti so napisani v količinah za 10 oseb oziroma drugače, če je to navedeno.
- Količine sestavin ustrezno prilagajajte aktivnostim, lakoti, starosti in spolu otrok v skupini.
- Kot skodelica je mišljena 2,5 dL skodelica.
- GI – glikemični indeks razvršča živila glede na dvig sladkorja v krvi po zaužitju ogljikohidratnih živil v primerjavi z glukozo ali belim kruhom. Poznamo 3 skupine – živila z nizko, srednjo ali visoko vrednostjo GI. Pojem likemična obremenitev pa poleg GI upošteva tudi dejansko količino ogljikovih hidratov v živilu, ki jo pojemo v enem obroku.. Dobro je, da izbiramo živila s čim nižjim glikemičnim indeksom in obremenitvijo.



ZAJTRKI



Pet ključnih pravil za zdrav zajtrk:

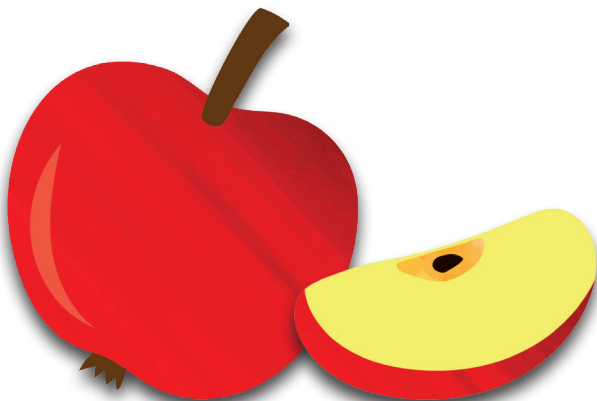
- Pred zajtrkom spijte 3 dL vode sobne temperature, v katero po okusu stisnete malo soka limone.
- Zajtrka ne jejte na poti ali »mimogrede«.
- Dobro je, da zajtrk ne vsebuje sladkih živil. Brez težav seveda vključite sadje, saj vsebuje naravno prisotni sladkor.
- Že zajtrk je priložnost, da povečate svoj vnos prehranske vlaknine z zelenjavo in polnovrednimi viri ogljikovih hidratov. Če v zajtrku ni zelenjave, jo je treba pojesti več pri drugih obrokih.
- Koristno je, da vsak dan zajtrkujete ob približno enakem času.

Vsak zajtrk naj vsebuje:

- Kakovostne vire ogljikovih hidratov s čim več prehranske vlaknine (pravi polnozrnat kruh, kaše, stročnice, kosmiče brez dodanega sladkorja).
- Kakovostne beljakovine (ekološka jajca, skuto, grški jogurt, skyr, tofu, pršut brez aditivov, divjega lososa, ribe) in lahko tudi nekaj maščob (maslo, smetano, sir, avokado, oreščke).
- Obilo vitaminov, mineralov in antioksidantov iz zelenjave ali sadja.

Zakaj je zajtrk tako pomemben?

Pomembno je, da zjutraj zaužijemo zajtrk in čez dan več obrokov. S tem preprečimo, da nas zvečer ne preseneti prevelika lakota, kar bi posledično vodilo v pridobivanje kilogramov in poveča tveganje za srčno-žilne bolezni. Če večino energije zaužijemo v dopoldanskem času, bomo zadovoljili telesne potrebe po hrani in tako zmanjšali večerno prenajedanje ter se izognili nihanju energije čez dan.



OVSENI KOSMIČI V KOZARCU

- 8 skodelic ovsenih kosmičev
- 1 kg grškega jogurta
- 1 L mleka
- 10 pesti jagodičevja
- 10 žlic strtih lanenih semen

Vse sestavine zmešamo skupaj in jih serviramo v kozarčke ali poljubne skodelice. Čez noč postavimo na hladno.

* Nasvet: izberite grški jogurt, ki vsebuje vsaj 9 g beljakovin na 100 g izdelka (npr. z 2 % mlečne maščobe).

JABOLČNA PITA NA DRUGAČEN NAČIN

- 8 skodelic ovsenih kosmičev
- 16 skodelic mleka (ali vode ali rastlinskega napitka)
- 10 naribanih jabolk
- 10 žlic orehov
- 5 žlic rozin
- ½ čajne žličke soli
- cimet po okusu

Zavremo približno 16 skodelic mleka ali vode, znižamo ogenj oziroma dvignemo posodo višje nad ogenj ter dodamo kosmiče, ki jih kuhamo približno 10 minut. Medtem neprestano mešamo, da se nam ne bodo priželi na dno. Dodamo sol, naribana jabolka, rozine in cimet. Vse skupaj premešamo in postrežemo z orehi.

POLNOZRNAT ZDROB

- 1 kg polnozrnatega pirinega ali pšeničnega zdroba
- 10 čajnih žličk grenkega kakava
- ½ čajne žličke soli
- 1 skodelica kokosove moke
- 3 jedilne žlice medu
- 1 kg grškega jogurta

Zavremo približno 4 litre vode, znižamo ogenj ter v vodo ob mešanju počasi dodajamo zdrob. Kuhamo še 5 minut, da se zdrob zgosti. Dodamo kakav, med, kokos in sol ter premešamo. Serviramo z zvrhano žlico grškega jogurta.

PIRIN ZDROB Z BANANO IN MANDLJI

- 2 L mleka ali rastlinskega napitka
- 500 g polnozrnatega zdroba
- 10 banan ali kakijev v sezoni
- 10 jedilnih žlic nepraženih mandljev
- cimet in grenek kakav po okusu
- ½ čajne žličke soli

Mleko segrejemo do vretja, zmanjšamo jakost oz. dvignemo posodo višje stran od ognja, solimo ter z metlico vmešamo zdrob. Mešamo 5 minut in pustimo 5 minut, da nabrekne. Kuhan zdrob prenesemo v skodelice. Dodamo narezane banano in mandlje. Po želji dodamo še cimet in kakav.

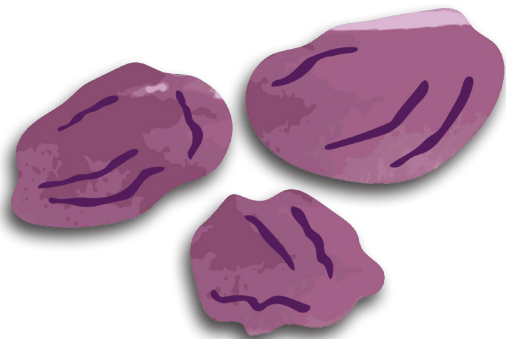
** Nasvet: številni rastlinski napitki so dodatno sladkani, zato izberite napitek, ki nima dodanih sladkorjev in vsebuje čim manj aditivov. Enostavno ga lahko pripravite sami iz 1 dela oreščkov in 3 delov vode, ki jih zmeljete s cimetom in ščepcem soli, v zmogljivejšem mešalniku in precedite.*

PROSENA KAŠA S SUHIMI SLIVAMI

- 5 skodelic prosa
- 250 g čez noč namočenih suhih sliv brez koščic
- ½ čajne žličke soli
- cimet
- žlička grenkega kakava po osebi ob postrežbi

Proso speremo pod tekočo vodo, da odstranimo pene, zavremo približno 3 litre vode ali mleka, znižamo ogenj ter dodamo proso. Kuhamo 15 minut oziroma do kremne strukture, po potrebi dodamo še vodo ali mleko. Vmes večkrat premešamo. Dodamo sol, cimet ter suhe slive, ki smo jih čez noč namočili v vodi. Vsak si naj v kašo po okusu doda grenki kakav.

** Nasvet: proso bo skuhan prejš, če ga večer prej namočimo v večji količini vode, ki jo zjutraj odlijemo, proso speremo in dodamo svežo vodo.*



ČOKOLADNI CHIA PUDING

- 2,5 skodelice prosa
- 20 jedilnih žlic chia semen
- 5 jedilnih žlic grenkega kakava
- 5 jedilnih žlic medu
- 10 pesti jagodičevja
- 2 skodelici orehov

** Zanimivost: proso je žito, ki ne vsebuje glutena, zato je dobra izbira za vse tiste, ki imajo celiakijo ali jim gluten povzroča težave.*

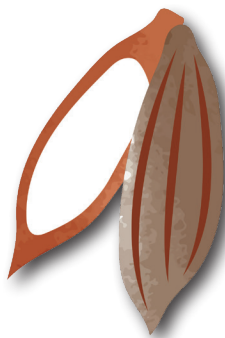
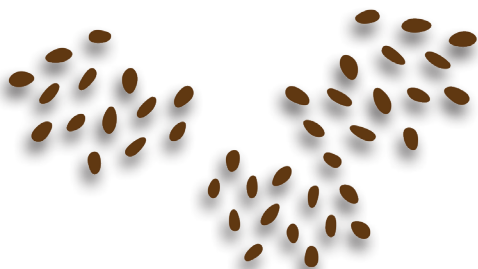
Proso speremo pod tekočo vodo, zavremo približno 1,5 litra vode ali mleka, znižamo ogenj ter dodamo proso. Kuhamo 15 minut oziroma do kremne strukture, po potrebi dodamo še vodo ali mleko. Vmes večkrat premešamo. Ko se puding iz prosa ohladi, mu primešamo preostale sestavine (razen jagodičevja in orehov) in pustimo čez noč na hladnem, da chia semena nabreknejo. Serviramo z jagodičevjem in orehi.

DOMAČ ČOKOLEŠNIK

- 500 g mletih ovsenih kosmičev (1 pakiranje)
- 5 jedilnih žlic grenkega kakava
- 3 jedilne žlice lanenih semen
- 2 skodelici lešnikov
- 15 datljev (jih izkoščičimo)
- ½ čajne žličke soli

** Nasvet: če na taborih ni dostopa do mešalnika, kašo pripravimo že pred taborom.*

Ovsene kosmiče, narezane datlje in lanena semena zmeljemo v mešalniku do strukture podobni moki. Posebej zmeljemo še lešnike in jih skupaj s soljo in kakavom vmešamo ovsenim kosmičem. Serviramo s toplim mlekom, dobro premešamo in pustimo stati nekaj minut, da se kašica dobro zgosti.



BANANINE PALAČINKE PO AMERIŠKO

- 15 jajc
- 10 banan
- 3 skodelice polnozrnatih moke ali ovsenih kosmičev
- 3 jedilne žlice grenkega kakava
- sezonsko sadje
- cimet
- maslo za peko

Banane pretlačimo z vilicami, dodamo jajca, kakav ter moko. Z metlico dobro premešamo, da

bo masa brez grudic. Maso pustimo stati vsaj 15 minut, lahko tudi čez noč. Palačinke pečemo na srednjem ognju na malo masla. Za eno palačinko uporabimo približno 2 jedilni žlici mase, ki ju vlijemo v ponev ter pečemo približno 1 minuto na eni strani, da se začnejo pojavljati mehurčki. Previdno obrnemo in zapečemo še na drugi strani. Palačinke potresemo s cimetom in dodamo sezonsko sadje.

AMERIŠKI ZAJTRK

- 20 polnozrnatih toastov ali rezin kruha
- 10 jedilnih žlic arašidovega masla
- banane, jabolka ali korenček

** Nasvet: arašidovo maslo naj bo brez dodanega sladkorja in soli. Arašidovo maslo bo zaradi višjega deleža maščob podaljšalo občutek sitosti. Zajtrk je nabit z energijo, zato je primeren za zelo aktivne dopoldneve.*

** Nasvet: zajtrk je odlična izbira, ko moramo porabiti star kruh, saj ga na ognju malo popečemo in s tem prekrijemo lastnosti starega kruha.*

Predhodno lahko pripravimo tudi domače arašidovo maslo. 500 g oluščenih praženih in nesoljenih arašidov zmeljemo v multipraktiku z dvema žlicama stopljene-ga masla ter ščepec soli v gladko maso.

Na ponvi nad žerjavico popečemo rezine kruha, da zahrustajo. Sadje narežemo na tanke rezine ali kolobarje. Kruh namažemo z arašidovim maslom, po vrhu pa položimo kolobarje sadja ali zelenjave. Po želji lahko sadju dodamo še ščepec cimeta ali grenkega kakava.

SLAN SIROV BISKVIT

- 8 jajc
- 3 lončki navadnega jogurta
- 4 žlice olivnega olja
- 2 jogurtova lončka mleka
- 2 jogurtova lončka naribanega sira
- 3 jogurtovi lončki polnozrnatih kečk
- 1 pecilni prašek
- sol, poper, origano, sušeni paradižniki

* *Nasvet: biskvit razrežemo na kvadrate in pojedemo še toplo, skupaj s surovo zelenjavo. Lahko pa pustimo, da se ohladi in spravimo v posode, da si lahko rezine postrežemo tudi za malico ali ob kakšnem drugem obroku.*

Jajca z metlico stepemo, da se spenijo, dodamo sol in olivno olje ter ponovno stepemo. Počasi in rahlo vmešamo jogurt, nato mleko, kasneje še nariban sir in začimbe ter po okusu suhi paradižnik. V maso stremo moko in pecilni prašek ter zamešamo v precej gosto maso. Če je pregosta, dodamo še malo mleka (podobna mora biti masi za sladki biskvit). Maso pretresemo v namaščeno ognjevarno posodo (dimenzije cca. 15 x 18 cm), pokrijemo z aluminij folijo ali pokrovom in pečemo, dokler se biskvit ne zlato-rumeno zapeče (cca. 25 minut).

UMEŠANA JAJCA S PRŠUTOM

- 20 jajc
- 20 rezin pršuta brez aditivov
- por, bučke
- paprika
- poper

* *Nasvet: pršut naj bo brez dodanih aditivov – na deklaraciji naj med sestavinami piše le meso in sol.*

Na ponev nad ognjem položimo na kolutke narezan por in bučke, rezine pršuta in čez vlijemo razžvrkljana jajca. Ko so jajca pečena, a ne prepečena jih postrežemo na krožnik. Popramo po želji, poleg postrežemo na trakce narezano surovo papriko. Soliti ni potrebno, saj je že pršut dovolj slan.



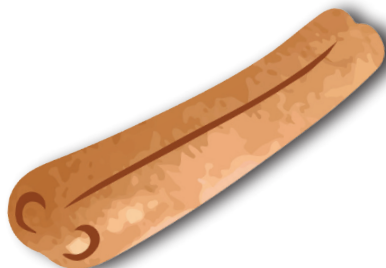
MLEČNI RIŽ Z ROZINAMI

- 2 L mleka
- 1 kg nebrušenega rjavega riža
- 1 čajna žlička soli
- 250 g rozin
- med, cimet

** Nasvet: za večjo vsebnost beljakovin v obroku lahko rižu dodamo še dve žlici skute, ricotte ali grškega jogurta.*

** Zanimivost: nebrušen riž pomeni, da mu je med tehnološko predelavo odstranjena le zunanja luska, zato v primerjavi z brušenim vsebuje več zdravju koristnih hranilnih snovi – vitaminov, mineralov in prehranske vlaknine, ki jih naravno vsebuje rižovo zrno.*

Mleko zavremo, dodamo sol in riž. Znižamo ogenj ter ob mešanju kuhamo približno 30 minut oziroma do mehkega. Če riž namočimo v vodi večer prej, skrajšamo čas kuhanja na polovico. Nekaj minut preden je riž kuhan dodamo še rozine. Po želji sladkamo z žličko medu in posujemo s cimetom. Zraven se odlično prileže dodatno sveže sezonsko sadje.



POLENTA Z BAZILIKO

- 500 g koruznega zdroba
- 500 g posnete skute
- 5 čajnih žličk masla ghee ali navadnega masla
- pest listkov sveže bazilike
- žlička soli
- češnjevi paradižniki
- rukola

** Zanimivost: ghee maslo je prečiščeno oblika masla, kateremu so bile odstranjene mlečne beljakovine, sladkorji in voda. Primerno je za uporabo pri visokih temperaturah.*

Zavremo približno 2 litra slane vode, zmanjšamo ogenj in počasi ob mešanju dodamo polento. Kuhamo na nizkem ognju ob konstantnem mešanju. Ko se zgosti, dodamo ghee maslo ter na grobo nasekljano baziliko in jo primešamo k polenti skupaj s skuto. Postrežemo v skodelice, v katere smo za »posteljico« naložili rukolo. Poleg se priležejo sveži paradižniki.

RAFFAELO POLENTA

- 1 kg koruznega zdroba
- 1 čajna žlička soli
- skodelica kokosove moke
- ½ skodelice sesekljanih mandljev



Zavremo približno 4 litre rahlo slane vode (lahko tudi pol vode, pol mleka), zmanjšamo ogenj in ob mešanju počasi dodamo polento. Polento ob mešanju skuhamo do željene gostote. Dodamo kokosovo moko ter dobro premešamo. Serviramo in posujemo z mandlji.

POHANE ŠNITE ALI KAKO NA OKUSEN NAČIN PORABITI STAR KRUH

- maslo za peko
- 8 jajc
- 16 žlic mleka
- 20 debelejših rezin dan ali več starega suhega kruha
- 4 (pre)zrele banane

Za borovničev preliv:

- 400 g borovnic
- malo limoninega soka
- cimet

* *Zanimivost: limonin sok podobno kot jabolčni kis upočasni praznjenje želodca in s tem posledično zmanjša nihanje krvnega sladkorja po jedi.*

* *Zanimivost: borovnice vsebujejo flavonoide, zlasti antocianine, ki jim dajejo značilno modro barvo. So antioksidanti, ki v našem telesu lovijo proste radikale in spodbujajo imunski sistem.*

Sestavine za borovničev preliv damo v ponev in segrevamo ob mešanju na žerjavici tako dolgo, da borovnice začnejo spuščati sok. Pokuhamo še nekaj minut, da se kompot zgosti, nato ponev odstavimo in jo pokrijemo, da ohranimo toploto. V posodi zmešamo jajca, mleko in z vilicami pretlačene banane. Rezine kruha pomočimo v jajčno mešanico. V ponvi na žerjavici segrejemo maslo in kruhove rezine na obeh straneh popečemo, da postanejo zlato rumene. Šnite postrezimo s toplim borovničevim prelivom.



CESARSKI PRAŽENEC ALI ŠMORN

- 12 jajc
- 500 g skute
- 400 g ovsene moke
- 4 dL mleka
- 6 jabolk za čežano
- sol
- med
- ghee maslo ali navadno maslo za peko

** Nasvet: jabolčna čežana nara-vno sladka praženec in mu da poseben okus, zato dodatek sladkor-ja ni potreben.*

** Nasvet: gre za energijsko bolj bo-gat recept, lahko jed pripravimo tudi kot večerjo.*



Jabolka dobro operemo in jih narežemo na manjše kocke. V malo vode jabolka kuhamo približno 10 minut oziroma dokler se ne zmehčajo. Odvečno vodo odlijemo, vendar je ne zavržimo, saj je dobrega okusa in jo lahko spijemo kot sok. Jabolka z vilico pretlačimo, da dobimo kašasto zmes – čežano, ki ji lahko dodamo cimet.

Jajca ločimo na rumenjake in beljake. Beljake z metlico stepemo v čvrst sneg. Skuto z metlico zmešamo z rumenjaki, moko, mlekom in čežano iz jabolk. V skutno mešanico s kuhalnico nežno vmešamo sneg. V veliki ponvi segrejemo malo masla in v na žerjavici segreto ponev vlijemo testo na približno 1 cm debelo. Omleto pečemo pokrito s pokrovko tako dolgo, da na spodnji strani rahlo zakrkrne ter jo nato obrnemo in pečemo še na drugi strani. S pomočjo kuhavnice jo natrgamo na majhne koščke in pečemo tako dolgo, da se koščki omlete lepo zapečejo in postanejo zlato rumeni. Šmorn razdelimo po krožnikih in po okusu prelijemo z žličko medu. Po vrhu ali zraven se prileže tudi domača marmelada, kompot ali ostanek jabolčne čežane ...

NAMAZI



LIPTOVSKA SKUTA

- 1 kg puste skute
- 1 lonček kisle smetane
- 2 jedilni žlici bučnega olja
- 1 žlica mlete rdeče paprike
- 2 ščepca mlete kumine
- 4 žlice nasekljanega drobnjaka
- 1 drobno nasekljana čebula
- 1 žlica soli oziroma po okusu

V večji skledi dobro premešamo skuto in kislo smetano. Dodamo vse ostale sestavine in dobro premešamo do gladke mase. Namaz postrežemo s svežim ali opečenim polnozrnatim kruhom ali toastom ter sezonsko zelenjavo. Izberemo lahko tudi rženi kruh.

PRAZNIČNI NAMAZ

- 500 g puste skute
- 2,5 dL sladke smetane
- 250 g grškega jogurta
- 250 g mletih lešnikov
- 2 jabolki
- cimet, med

Jabolka na drobno naribamo. Skupaj s preostalimi sestavinami (razen sladke smetane) jih

vmešamo v skuto. Na koncu dodamo še sladko smetano vendar smo pozorni, da namaz ne postane preveč tekoč. Po okusu lahko dodamo še cimet in kakšno žlico medu. Namaz namažemo na polnozrnat kruh ali toast, lahko pa ga pojemo tudi samega.

TUNIN NAMAZ

- 300 g tune v lastnem soku
- 500 g puste skute
- lonček kisle smetane
- 3 stroki česna, sol, poper
- sveža zelišča (peteršilj, drobnjak, mlada čebula)

Skupaj zmešamo tuno ter skuto. Dodamo česen v prahu, sesekljana sezonska zelišča, sol in poper. Postrežemo s polnozrnatim kruhom in svežo papriko.





SKUTIN NAMAZ Z OREHI

- 1 kg puste skute (ali albuminske skute - ricotte)
- 1 skodelica nasekljanih orehov
- 250 g grškega jogurta
- 5 žlic medu
- cimet

* Zanimivost: albuminska skuta je narejena iz sirotke, ki ostane pri izdelavi sira, za razliko od običajne skute, ki je narejena iz mleka. Albuminska skuta je nekoliko lažje prebavljiva, a običajno bolj mastna kot običajna skuta.

Vse sestavine dobro premešamo v gladko maso. Postrežemo na polnozrnatem kruhu ali kot namaz v palačinkah. Če namaz jemo za malico, ga lahko postrežemo s svežim sadjem – jagodičevjem, jabolki, hruškami ali drugim sezonskim sadjem.

* Zanimivost: orehi vsebujejo za razliko od večine ostalih oreščkov predvsem polinenasičene maščobne kisline omega-3, ki krepijo delovanje možganov.

REGRATOV NAMAZ S SKUTO

- 500 g puste skute
- 5 jedilnih žlic grškega jogurta
- 5 jedilnih žlic olivnega olja
- sol, poper in česen v prahu
- 3 pesti regrata v sezoni, sicer drobnjak ali peteršilj

* Zanimivost: latinsko poimenovanje regrata v grobem pomeni »zdravilo za vse«. Je vir kalcija, vitamina K, kalija ter prehranske vlaknine, znan pa je predvsem po svojem diuretičnem delovanju.

Regrat na drobno nasekljamo in dodamo vse ostale sestavine. Dobro premešamo in postrežemo s polnozrnatim kruhom in svežo zelenjavo.

KOSTANJEV PESTO (za 2 kozarca pesta)

- 115 g kuhanih in olupljenih kostanjev
- 85 g parmezana
- 2 stroka česna
- ščepec soli
- ščepec popra
- 2 šopa peteršilja
- sok ene polovice limone
- $\frac{3}{4}$ jogurtovega lončka olivnega olja

* *Nasvet: pesto lahko uporabite kot odlično omako za testenine ali njoke.*

Kostanje, parmezan, česen, sol, poper in peteršilj dobro zmešamo s paličnim mešalnikom. Dodamo limonin sok in med mešanjem počasi dodajamo olje dokler ne dobimo gladke zmesi.

* *Nasvet: v kolikor uporaba paličnega mešalnika ni na voljo, lahko sestavine stremo v terilniku ali pa pesto pripravimo doma že pred odhodom, vendar ga pojemo v nekaj dneh.*

FIŽOLOV NAMAZ

- 3 pločevinke odcejenega fižola
- 2 čebuli
- 3 stroki česna
- 3 jedilne žlice paradižnikove mezge
- 1 čajna žlička paprike v prahu
- 2 žlici olivnega olja
- sol, poper
- 20 rezin polnozrnatega kruha

Na olju prepražimo čebulo in česen. Dodamo paradižnikovo mezgo, odcejen fižol ter papriko v prahu. Po potrebi dodamo malo vode, pokrijemo in dušimo pet minut. Vse skupaj pretlačimo z vilicami, solimo in popramo ter postrežemo na polnozrnatem kruhu.

Po želji lahko dodamo še svežo zelenjavo, na primer papriko, paradižnik itd.

* *Zanimivost: fižol je odličen vir prehranske vlaknine, ki podaljša občutek sitosti, prav tako pa pripomore k zdravi črevesni mikrobioti. Fižol spada v skupino stročnic, ki so dober vir rastlinskih beljakovin in jih lahko uporabljamo kot alternativo mesu in mesnim izdelkom.*

* *Nasvet: če imamo na voljo multipraktik, lahko vse sestavine le zmiksamo, brez praženja.*

MALICE



Zakaj so malice tako pomembne?

Malice so zelo pomemben obrok v dnevu, saj pripomorejo k temu, da med glavnimi obroki nismo lačni. To je idealna priložnost, da pojedemo nekaj surove hrane (različno sadje in zelenjava). Malico lahko izkoristimo tudi, če želimo pojesti kaj sladkega na zdrav način. Priboljšek vedno kombiniramo z nečim zdravim.

SKAVTSKI KRUHKI "TWIST" (za 20 kruhkov)

- 500 g bele pšenične moke
- 500 g polnozrnathe moke
- 5 dL vode (oziroma po potrebi)
- sol po okusu

Dodatki po želji:

- 20 rezin pršuta brez aditivov
- 20 kock sira ali kroglic mocarele
- paradižnik
- paprika
- kisle kumarice

Iz moke, vode in soli zgnetemo testo, podobno kot za kruh. Testo pustimo nekaj minut počivati v tem času pa v bližnjem grobovju narežemo nekaj za palec debelih in 2 m dolgih ravnih palic ter zakurimo ognj.

Testo razrežemo na 20 kosov in jih oblikujemo v 30 cm dolge svaljke. Na konec oguljene palice spiralno ovijemo testo. Kruh na palici pečemo ob odprtem ognju ali pa nad žerjavico približno 5 minut, da postane lepo zapečen (ne ožgan). Po želji lahko na stanjšano palico najprej ovijemo

pršut, nato testo ovijemo okoli njega ter spečemo. Če želimo brezmesen kruhke, na palico natakemo le podolgovat košček sira in okoli sira ovijemo testo. Če pa želimo več, lahko na palico natakemo sir, okoli sira ovijemo pršut ter vse skupaj ovijemo s testom ter popečemo. Sir se bo v notranjosti stopil in twist bo božanskega okusa.

Ko je kruh pečen, ga snameemo s palice, prerežemo, po želji dodamo še kakšne dodatke ter pojedemo. Kot priloga se izvrstno priležejo sveži paradižniki, paprika in kisle kumarice.

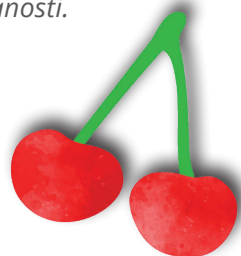


JAGODNA KUPA S SLADOLEDOM

- 10 malih kepic sladoleda
- 2 kg jagod
- cimet in grenki kakav po okusu

* *Nasvet:* malica je primerna za vroče poletne dni.

* *Zanimivost:* jagode vsebujejo vitamin C, ki prispeva k normalnemu delovanju živčnega sistema in zmanjšani utrujenosti oz. izčrpanosti.



POMARANČE S PIŠKOTI

- 20 polnozrnatih piškotov
- 20 pomaranč

* *Nasvet:* izberite piškote brez hidrogeniranih maščob (trans maščob, saj so le te poleg belega sladkorja in prevelikega vnosa nasičenih maščob eden izmed glavnih faktorjev tveganja za razvoj civilizacijskih bolezni (povišan pritisk, sladkorna bolezen, srčno žilne bolezni itd.) Če so v izdelku trans maščobe, so na seznamu sestavin navedene kot: delno ali popolnoma hidrogenirana rastlinska olja, mono-acil in di-acil gliceridi maščobnih kislin, strjena maščoba.

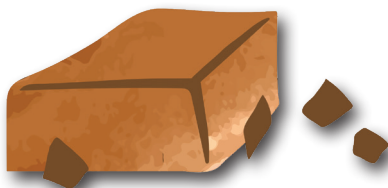
POMARANČA S ČOKOLADO

- 250 g temne čokolade
- 20 pomaranč

* *Nasvet:* izberite kakovostno čokolado z deležem kakava nad 70 % in pod 30 g sladkorja na 100 g izdelka.

ČEŠNJE S ČOKOLADO

- 250 g temne čokolade
- 10 skodelic svežih češenj



* *Zanimivost:* češnje so odličen vir elementa bora, ki v kombinaciji s kalcijem in magnezijem lahko zelo ugodno vpliva na zdravje kosti.

KREKERJI S KORENČKOM

- 20 polnozrnatih krekerjev
- 30 korenčkov

* *Nasvet: izberite krekerje, ki imajo nad 9 g vlaknin na 100 g izdelka.*

* *Zanimivost: korenje vsebuje provitamin A, ki ugodno vpliva na delovanje imunskega sistema, delovanje vida, presnovo železa in krepi zdravje naše kože.*

KORENČEK S SIRNIM NAMAZOM IN GRISINI

- 40 polnozrnatih grisinov ali 20 polnozrnatih krekerjev
- 30 korenčkov
- sirni namaz (iz 500 g puste skute in 2 lončkov kisle smetane ter malo soli)

Sirni namaz uporabite kot pomako, v katerega namakate korenčke, narezane na palčke, in grisine.

PAPRIKA S PRŠUTOM

- 10 velikih ali več manjših paprik ali sveže kumarice
- 500 g pršuta brez aditivov

Papriko narežemo na trakove in nanje ovijemo pršut.

* *Nasvet: pršut vsebuje tudi nekaj železa, a obilo soli, zato ga vedno uživajmo z zelenjavo ter poskrbimo za zadostne količine popite vode.*

* *Zanimivost: paprika vsebuje vitamin C, ki je močan antioksidant. Če jo uživamo s hranili, ki vsebujejo železo, bo vitamin C poskrbel, da se bo lažje absorbiral.*



SADNE MALICE



Sadje predstavlja odlično izbiro, ko je čas za malico. Izberite sezonsko sadje, primerno letnemu času ter lokalno. Tako bo sadje najbolj sveže in s tem polno vitaminov in mineralov, pa tudi cenovno ugodno.

GROZDJE

- * V grozdju se nahajajo kalij, fosfor, mangan, železo, kalcij in magnezij.
- * Kalij je pomemben za mišice, prebavila in uravnavanje presežkov natrija, fosfor za živce in možgane, mangan za kosti in ščitnico, železo za kri, kalcij za zobe in kosti ter magnezij za srce in mišice.

HRUŠKE

- * Sveže hruške so odličen vir prehranske vlaknine, zaradi česar pripomorejo k urejanju prebave.

SLIVE IN RIBEZ

- * Ribez deluje kot diuretik, kar ugodno vpliva na prebavo in čisti kri.
- * Slive so odličen vir vitaminov A in C, minerala kalija ter prehranske vlaknine.

SUHE MARELICE IN SUHE SLIVE

- * Suhe ali sveže marelice so dober in priročen vir prehranske vlaknine, kalcija, železa, vitaminov A in E.
- * Suhe slive so bogate z železom in so priročen prigrizek na poti.
- * Uživanje prevelikih količin suhega sadja lahko povzroča prebavne motnje, zato velja zmernost. Pred uživanjem jih namočite in pojejte skupaj z vodo, v kateri ste jih namakali.

MARELICE Z MANDLJI

- * Marelice so polne betakarotenov. V telesu se pretvorijo v vitamin A (retinol), ki obnavlja celice.
- * Pri nakupu marelic izbirajte čim bolj oranžne barve – takšne vsebujejo največ vitaminov.

BRESKVE Z OREHI

- * Breskve vsebujejo kalij, natrij, kalcij, magnezij in fosfor. Orehi imajo v primerjavi z drugimi oreščki daleč najvišje vrednosti maščobnih kislin omega 3. Vsebujejo namreč 2 g maščobnih kislin omega 3 na 100 g.



SADNA KUPA

- 10 narezanih banan
- 10 pesti borovnic
- 1,5 kg puste skute

** Zanimivost: banane vsebujejo kalij, ki pomaga vzdrževati nivo tekočine v telesu in uravnava prenos hranilnih snovi. Borovnice pomagajo pri zaviranju razvoja degenerativnih bolezni, ki so povezane s staranjem možganov.*

** Zanimivost: skuta je dober vir beljakovin, saj 100 g puste skute vsebuje povprečno okoli 10 g beljakovin, prav tako pa se lahko pohvali z vsebnostjo vitaminov B kompleksa.*

JOGURT Z MALINAMI

- 1 kg navadnega polnomastnega jogurta
- 2 kg malin
- 10 žličk grenkega kakava
- 5 žličk cimeta

Jogurt z malinami zmešamo že zjutraj in imamo sadni jogurt, kateremu dodamo še surov kakav in cimet, ko razporedimo po skodelicah.

** Zanimivost: maline ugodno delujejo na uravnavanje krvnega sladkorja, saj na 100 g vsebujejo kar 7 g prehranske vlaknine in so revne s sladkorjem.*

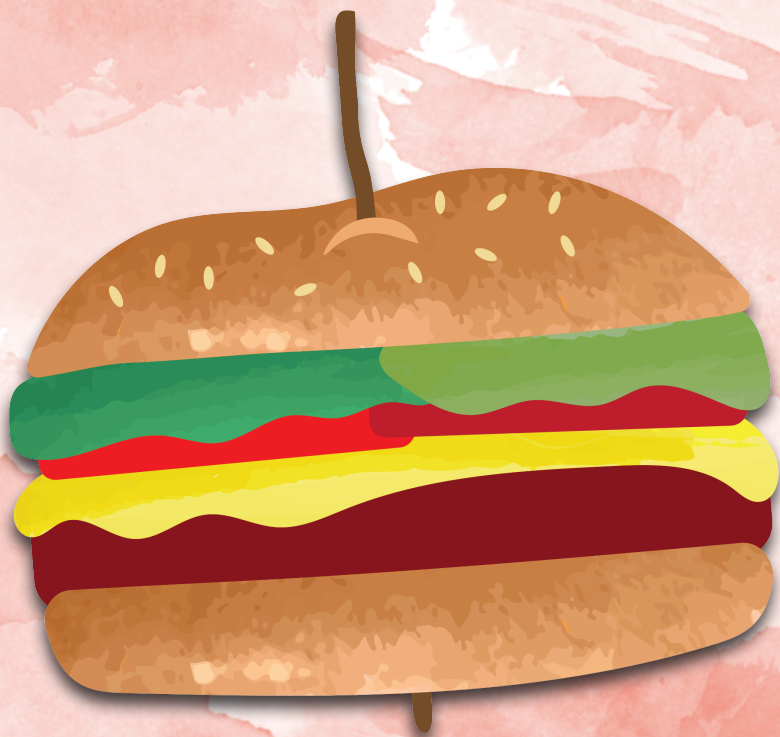
JABOLČNA MALICA

- 1 kg navadnega polnomastnega jogurta
- 10 naribanih jabolk
- cimet

V jogurt naribamo jabolka in premešamo. Cimet lahko vmešamo že v celotno zmes, po želji pa ga uporabimo zgolj kot posip po vrhu jogurtove mešanice, ko jo razdelimo po skodelicah.

** Nasvet: cimet je lahko učinkovit pri uravnavanju krvnega sladkorja, zato je priporočljiv posebej za diabetike. Izbrati je treba pravi cimet - cejlonski cimet. Če kupimo cimetove palčke, bomo pravega prepoznali po tem, da je zelo fin in tanek, tisti v prahu pa je svetlejši v primerjavi s kitajskim cimetom.*

KOSILA IN VEČERJE



Pet ključnih pravil za zdravo kosilo:

- Kosila ne jejmo na poti, ampak si zanj vzemimo čas.
- Izbirajmo raznovrstna in sezonska živila.
- Kosilo naj bo najbolj obilen obrok v dnevu, saj energijo še vedno potrebujemo.
- Ob večjih telesnih aktivnostih moramo povečati energijsko vrednost obroka, a na račun kakovostnih sestavin.
- V kosilo vključimo čim več zelenjave (zelenjavne juhe, solate, priloge), če se le da, naj bo ta sezonska.

Kaj naj kosilo vsebuje?

- V kosilo vključimo čim več zelenjave. Optimalno je, da zelenjava sestavlja pol obroka. Če bomo zelenjave pojedli manj, to nadoknadimo pri drugih obrokih.
- Izbirajmo živila iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov (polnozrnat testenine, rjavi riž, ajdova kaša, ječmen, oves, ...).
- Mastno meso in mesne izdelke (šunke, hrenovke, mesni sir, salame) raje nadomestimo s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom.
- Pomembno je, da kosilo in ostali obroki vsebujejo čim manj soli ter da zmanjšamo nepotrebni vnos belega sladkorja in sladkih živil.

Tri ključna pravila za zdravo večerjo:

- Večerja naj bo najlažji obrok v dnevu.
- Večerjo jejmo do vsaj 2 uri pred spanjem.
- Najlažje prebavljiva je topla večerja (npr. namesto sveže zelenjave naj bo kuhana).

Kaj naj večerja vsebuje?

- Večerjo lahko vedno pričnemo s krožnikom zelenjavne juhe.
- V večerjo vključimo solato ter zelenjavno prilogo.
- Pomembno je, da jemo čim bolj raznoliko.

JUHE IN JEDI NA ŽLICO

Z zelenjavno juho enostavno povečamo vnos zelenjave. Vključimo jo lahko v katerikoli obrok v dnevu. Če smo tekom dneva imeli energijsko bogate obroke in nismo bili veliko fizično aktivni, je lahko zelenjavna juha tudi samostojna večerja ali malica.

JUHA S KOPRIVAMI

- 5 litrov vode
- 12 pesti koprivnih vršičkov
- 1,5 kg krompirja
- 3 čebule
- 3 žlice olivnega olja
- 3 konzerve graha ali še bolje 500 g svežega graha
- 9 strokov česna
- sol, poper, peteršilj

** Zanimivost: koprive vsebujejo številne vitamine in minerale, polifenole ter pigmente, ki se se v našem telesu obnašajo kot antioksidanti in prečujo oksidativni stres.*

V kozici prepražimo čebulo na olivnem olju. Dodamo česen in pražimo še približno eno minuto. Zalijemo z mrzlo vodo ter dodamo na koščke narezan krompir. Popopravimo, posolimo in začnimo ter kuhamo približno 10 minut. Dodamo še grah in kuhamo dokler krompir ni zmehčan, torej vsaj 20 minut. Dodamo narezane koprive in pustimo stati slabih pet minut, da ovenejo. Juho zmeljemo s paličnim mešalnikom, če ga imamo in postrežemo. Juho lahko postrežemo tudi z zelenjavo v koščkih.

CVETAČNA JUHA

- 3 večje glave cvetače
- sol, poper, origano, bazilika
- 2 žlici olivnega olja
- 3 čebule

** Nasvet: juho si privoščite kot začetek obroka, kateremu sledi glavna jed ali pa jo jejte kot lahko večerjo.*

Na olivnem olju prepražimo na drobno nasekljano čebulo. Cvetačo operemo in razrežemo na manjše kose. Damo v lonec in dolijemo vodo, da pokrije neke $\frac{3}{4}$ cvetače. Kuhamo do mehkega (približno 15 minut) ter nato z vilicami nekoliko pretlačimo zmehčano cvetačo, da dobimo gostejšo zmes. Dodamo začimbe in juha je pripravljena.

FIŽOLOVA JUHA PO MEHIŠKO

- 5 čebul
- olivno olje
- 8 skodelic rjavega fižola (ali 5 pločevink kuhanega fižola)
- 8 skodelic rdečega fižola
- 8 skodelic koruze
- 2 kg šampinjonov
- 2 kg nasekljanih paradižnikov
- 5 jedilnih žlic medu
- sol, poper, čili
- 200 g sira

Fižol čez noč namočimo v vodi in ga nato v isti vodi kuhamo 2 uri oziroma do mehkega. Vode naj bo 2x toliko kot fižola.

Na malo olivnega olja prepražimo čebulo. Ko zlato porumeni, dodamo narezane šampinjone in počakamo, da uplahnejo. Spustili bodo črno barvo, to je normalno. Ko so tudi šampinjoni zmehčani, dodamo skuhan fižol, koruzo in paradižnik. Po občutku dodamo še malo vode, počakamo, da zavre, dvignemo višje stran od ognja in kuhamo še približno 10 minut. Dodamo med ter začimbe in dobro premešamo. Serviramo z naribanim sirom.

PREŽGANKA

- 5 žlic olivnega olja
- 10 žlic polnozrnate pšenične moke
- 2 L vode
- 2 žlički kumine
- 4 stroki česna
- 10 jajc
- sol in poper po okusu

V posodi segrejemo olivno olje ter popražimo moko, pri tem pa pazimo, da moka zlato porumeni in se ne zažge. Dodamo drobno sesekljan česen, kumino, poper in sol. Počasi prilivajmo vodo in sproti mešamo, tako da se stopijo vse grudice. Juho tako kuhamo dve minuti, nato pa počasi vlijemo jajca, ki smo jih prej vmešali. Mešamo in prežganko na majhnem ognju kuhamo še približno 5 minut.

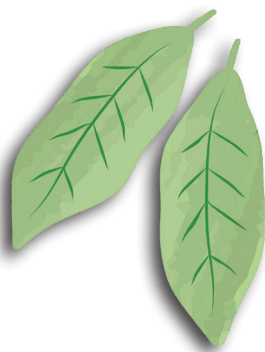


JOTA

- 5 kg kislega zelja
- 7 velikih krompirjev
- 5 pločevink rjavega fižola (ali 8 skodelic surovega fižola - glej postopek priprave pri receptu "Fižolova juha po mehiško")
- 2 čajni žlički soli
- 4 lovorjevi listi
- nekaj zrn črnega popra
- 6 strokov česna
- 5 klobas (domače ali kupljene pri lokalnem kmetu)

V kozico stresemo kislo zelje, dodamo lovorjev list, sol in nekaj zrn črnega popra. Prilijemo vodo in kuhamo približno 30 minut. Kuhano zelje odcedimo, 2 dL tekočine pa prihranimo. Olupimo

krompir, ga operemo in narežemo na manjše koščke. Stresemo ga v drugo kozico, zalijemo s hladno vodo, solimo in kuhamo 15 minut. Kuhan krompir odcedimo in pretlačimo z vilicami, da bo joto zgostil. V večji lonec stresemo fižol in odcejen krompir ter kislo zelje s prihranjeno tekočino. Po potrebi dosolimo, dodamo še malo vode in kuhamo še deset minut. V kozici zavremo vodo za klobase in jih kuhamo 15 minut ter nato narežemo na kolobarje. Čebulo in česen olupimo ter nasekljamo. V ponvi popražimo čebulo, dodamo klobaso ter česen. Vse skupaj dobro premešamo. Mešanico primešamo že kuhani joti in postrežemo.



JEŠPRENOVA ENOLONČNICA S ČIČERIKO IN FIŽOLOM

- 5 žlic olivnega olja
- 2 veliki čebuli
- 6 korenčkov
- 6 strokov česna
- 1 steblo zelene
- 3 pločevinke čičerike
- 3 pločevinke belega fižola
- 1 kg svežega paradižnika v koščkih
- 2 lovorjeva lista
- 500 g ješprenja
- 1,5 L vode ali zelenjavne jušne osnove
- 5 pesti svežih špinačnih listov
- sol, poper



V večjem loncu segrejemo olje. Dodamo čebulo, korenje in zeleno, česen, lovorjev list, ješprenj, paradižnik in polovico čičerike, ki smo jo z vilicami pretlačili. Sestavine med nenehnim mešanjem pražimo 1 do 2 minuti. Prilijemo jušno osnovo ali vodo, toliko, da so sestavine v celoti pokrite. Vsebino zavremo, potem pa znižamo temperaturo, lonec pokrijemo in enolončnico ob rahlem vretju kuhamo 45 minut oziroma toliko časa, da se ješprenj zmehča.

Med kuhanjem po potrebi prilijemo še malo vode. Špinačo očistimo in operemo. V lonec najprej dodamo fižol in preostalo čičeriko, po nekaj minutah kuhanja pa še špinačo. Enolončnico kuhamo še toliko časa, da špinača ovane in se zmehča. Po okusu začinimo s soljo in poprom. Pripravljeno jed serviramo v globoke krožnike (jušne skodelice) in poleg jemo mešano solato z jajci.

GLAVNE JEDI

Glavno jed pri posameznem obroku naj vedno spremlja sveža zelenjava v obliki solat. Izberite različne vrste sveže zelenjave, npr. paradižnik, zeleno solato, radič, motovilec, kumare, zelje, korenček, papriko, torej karkoli, kar vam je ljubše in kar imate radi. Izbirajte sezonsko in lokalno zelenjavo, ki raste po njivah v kraju, kjer se nahajate. Tako bo zelenjava najbolj sveža, najbolj polna vitaminov in mineralov ter najokusnejša.

Z dodatkom sveže zelenjave k jedem poskrbimo za uravnoteženost obroka, da je glikemična obremenitev obroka nižja in s tem manjši tudi dvig krvnega sladkorja. Prav tako v telo z zelenjavo vnesemo še tako potrebno prehransko vlaknino, ki poskrbi za dobro delovanje našega črevesja in prebavo ter nas varuje pred nastankom bolezni.

MESNE

POLNOZRNATE TESTENINE S PIŠČANČEM

- 1 kg piščančjih prsi
- 1 kg polnozrnatih testenin
- 10 manjših porov
- 20 strokov česna
- 5 žlic gorčice
- 2 kg brokolija
- sol, poper
- olivno olje

* Zanimivost: »Al dente« testenine imajo nižji glikemični indeks v primerjavi s prekuhanimi, saj se slednje lažje in hitreje absorbirajo.

Piščančja prsa in por razrežemo na trakove in jih pečemo v ponvi na olivnem olju 5 minut. V lonec s kropom stresemo testenine in skuhamo na pol, 2 minuti pred koncem dodamo nacvetkan brokoli. Testenine naj ostanejo »al dente«. V ponev s pečenimi piščančjimi trakovi in porom dodamo česen in gorčico ter vse skupaj premešamo. Nato dodamo kuhane testenine in brokoli. Postrežemo s skledo rukole.

PICA MELANCANI

- 10 srednje velikih melancanov
- 5 paradižnikov
- 250 g šunke ali bolje pršuta (meso se lahko izpusti in naredi brezmesno pico)
- 400 g sira v rezinah
- 20 – 30 polnozrnatih toastov
- 2 stroka česna
- peteršilj
- začimbe - bazilika, origano ...

** Nasvet: namesto paradižnikovega nadeva s šunko in sirom lahko melancane obložimo tudi s tuno, kislo smetano, koruzo ...*

** Nasvet: toast lahko nadomestimo s krompirjem, pečenim v žerjavici, skuhamo polento, testom ...*

** Nasvet: melancane lahko nadomestimo z zelenimi bučkami.*

Melancane operemo in narežemo na 2 - 3 cm debele kolobarje. Kolobarje rahlo posolimo in jih na vsaki strani rahlo popečemo na ponvici. Paradižnik dobro pretlačimo in vanj vmešamo drobno nasekljan česen. Po želji lahko dodamo tudi začimbe: baziliko, origano, ... Na vsak kolobar namažemo žlico paradižnikove omake, na omako pa položimo rezino šunke in sira. Vse skupaj položimo na ponvico ali nad žerjavico, da se sir lepo stopi. Preden postrežemo melancane na žerjavici popečemo še toast, ki ga ponudimo poleg pripravljene mesno-zelenjavne jedi.

** Nasvet: namesto svežega paradižnika lahko uporabimo tudi paradižnikovo omako v tetrapaku ali paradižnikove pelate.*

KROMPIR, MESO, ZELENJAVA V ALUMINIJ FOLIJ

- približno 750 g rdečega mesa
- 2 kg krompirja
- poljubna zelenjava (paprika, brokoli, korenje,...)
- sol, poper, začimbe
- 50 g masla

** Nasvet: krompir pripravite z olupkom, saj se v njem skriva obilo hranilnih snovi in prehranske vlaknine.*

V aluminij folijo zavijemo vse sestavine – spodaj položimo meso, potem krompir, narezan na kolobarje, zgoraj še zelenjavo ter maslo. Vse začini po okusu in spečemo na žerjavici.

BURGER S PIŠČANČJIMI TRAKCI

- 20 piščančjih kračk
- 10 polnozrnatih kajzeric ali žemljic
- maslo

Za marinado za meso:

- 0,5 dL olivnega olja
- 2 žlici jabolčnega kisa ali limoninega soka
- 10 žličk mlete sladke rdeče paprike
- 10 žličk suhega timijana
- 10 ščepev soli
- 5 ščepev popra

Za nadev:

- kislo zelje (izven sezone uporabimo drugo zelenjavo, npr. svež paradižnik in liste zelene solate)
- sveže rdeče zelje
- 2 limoni
- 2 čebuli

Za namaz:

- 750 g grškega jogurta
- 5 žlic drobnjaka
- sol
- 1 jušna žlica paprike v prahu

** Nasvet: priprava burgerjev je lahko zelo preprosta, če v postopek izdelave vključite več ljudi. Razdelite si delo in si pripravite pravo poslastico za piknik v naravi.*

Olje, kis in začimbe za marinado zmešamo. Kračke z nožem na več mestih prebodemo do kosti, da se bodo lepše spekle. Premažemo jih z marinado iz začimb, nato jih zavijemo v aluminij folijo, zakopljemo v žerjavico in spečemo do mehkega. Pečenim kračkam odstranimo kožo in meso nastrgamo z vilicami, da dobimo majhne trakce mesa.

Pripravimo namaz, tako da zamešamo grški jogurt, drobno narezan drobnjak, papriko in sol. Kajzerice prerežemo na pol in obe polovici segrejemo nad žerjavico. Sveže rdeče zelje naribamo in pokapamo z limoninim sokom, da ne izgubi barve. Čebulo narežemo na kolutke.

Burger sestavimo tako, da popečeno kajzerico premažemo z jogurtovim namazom, obložimo s kislim in rdečim zeljem (ali drugo sezonsko zelenjavo), čebulo ter z mesom piščančjih kračk. Pokrijemo z zgornjo polovico kajzerice in burgerji so pripravljeni. Lažje jih jemo, če jih prebodemo s sveže oguljeno tanko leseno palico.

GOLAŽ

- 2 kg krompirja
- 1 kg govejega mesa
- 3 jedilne žlice olivnega olja
- 3 velike čebule
- 4 stroki česna
- 3 jedilne žlice paprike v prahu
- 3 lovorjevi listi
- 2 veliki pločevinki paradižnika v koščkih
- 3 dL vode (oziroma po potrebi)
- sol, poper, začimbe po okusu (peteršilj, origano ...)

Krompir v malo vode kuhamo 15 minut oziroma toliko časa, da je skoraj čisto kuhan. Medtem v ponvi segrejemo olje ter prepražimo na drobno nasekljano čebulo. Dodamo na manjše koščke narezano meso, sesekljan česen in papriko. Pražimo še 2-3 minute, dokler meso ne enakomerno porjavi. Dodamo paradižnik, vodo, lovorjev list in počakamo, da zavre. Dodamo delno pretlačen krompir ter pustimo, da rahlo vre, dokler govedina ni kuhana.

Postrežemo s svežim peteršiljem, polento in svežo sezonsko solato.



TORTILJE S PIŠČANCEM IN ZELENJAVO

(za 10 tortilj)

Testo:

- 3 skodelice polnozrnate moke
- 2 dL vroče vode
- sol

V posodi moko prelijemo z vročo vodo, dodamo sol in zamesimo gladko testo.

Brezglutenska različica testa:

- 2 skodelici koruzne moke
- 0,5 skodelice koruznega škroba (gustin)
- sol
- 250 ml vrele vode

Zmešamo suhe sestavine in jih prelijemo z vrelo vodo in zgnetemo v gladko testo.

Nadev:

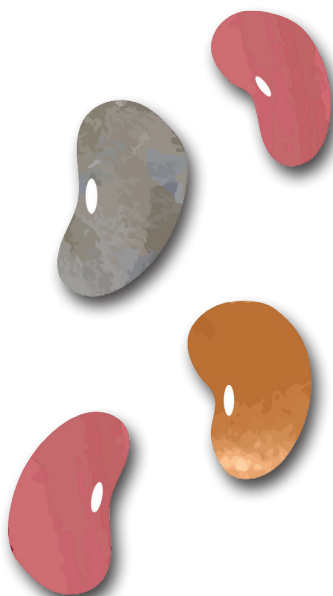
- 650 g piščanca
- 3 paprike
- 1 konzerva fižola
- konzerva koruze
- veliki zeleni bučki
- veliki sesekljeni paradižniki
- olivno olje
- po želji začimbe

Jogurtova omaka:

- večji lonček grškega jogurta
- večji lonček kisle smetane
- sol
- česen
- začimbe

Zelenjavo in meso popečemo na manjši količini olivnega olja in po želji začinimo. Testo razdelimo na 10 enakih kroglic, ki jih na tanko zvaljamo med dvema listoma peki papirja tik pred samo peko. Tortilje pečemo v segreti ponvi (če se da, brez dodanega olja približno 1 minuto na vsaki strani). Spečene tortilje sproti nadevamo (testo je takrat ravno prav mehko).

Po želji zraven postrežemo jogurtovo omako. Vse sestavine zmešamo v posodi. Sveže začimbe, kot je npr. drobnjak prej na drobno sesekljamo.



ZELENJAVNE



ŠIROKI REZANCI Z MAKOM

- 1000 g širokih rezancev
- 15 žlic zmletega maka
- 2,5 dL sladke smetane ali mleka
- 1 jedilna žlica masla
- sol

* Nasvet: maku in sladki smetani lahko dodamo tudi žlico medu.

* Nasvet: namesto maka lahko uporabimo lešnike, orehe, mandlje ...

Rezance skuhamo v osoljeni vodi in jih odcedimo (vodo prihranimo za kuhanje zelenjave juhe ali npr. zalivanje rižote). V večji kozici stopimo maslo, dodamo mak ter sladko smetano. Počakamo tako dolgo, da smetana nekoliko povre, nato pa dodamo odcejene rezance in vse skupaj dobro premešamo. Postrežemo skupaj s solato, pred rezanci pa se prileže cvetačna ali druga zelenjavna juha..

AJDOVA KAŠA Z GOBAMI

- 4 skodelice ajdove kaše
- 5 skodelic gobic
- 2 veliki čebuli
- 7 strokov česna
- 3 žlice olivnega olja
- 5 ščepev soli
- lonček kisle smetane za postrežbo

* Nasvet: v kašo lahko dodamo začimbe po želji (npr. čemaž, peteršilj ...)



Ajdovo kašo najprej dobro operemo pod tekočo vodo. Nato jo skuhamo po navodilu na zavitku oziroma jo kuhamo približno 15 min, nato pustimo, da nabrekne. V ponev damo olje ter popražimo sesekljano čebulo in česen. Dodamo gobice in jih pražimo toliko časa, dokler tekočina ne izhlapi. Ajdovo kašo stresemo v ponev h gobicam in dobro premešamo, na koncu dodamo sol. Vsak si na krožniku poleg postreže kislo smetano po okusu. Zraven postrežemo skledo sezonske sveže solate.

SKUTINO-KOPRIVIN BUREK IN JABOLČNI ŠTRUDELJ

- 9 skodelic polnozrnatke moke
- 1 dL olja
- 3 jajca
- 2 dL jabolčnega kisa
- sol
- 500 g čvrstega navadnega jogurta
- 500 g kisle smetane
- 2 kg skute
- rastline iz narave (koprive, čemaž, divji česen, regačica ...)
- 2 kg jabolk
- 100 g nerafiniranega sladkorja
- 250 g rozin
- cimet
- 5 dL kisle smetane

Za vlečeno testo v veliko posodo stresemo moko. Dodamo jajca, kis in vodo ter zmešamo in dobro zgnetemo (da postane svetleče). Testo razdelimo na pol in ga 15 do 20 minut pustimo počivati, premazanega z oljem in pokritega.

Medtem pripravimo nadeve:

Za sladek nadev naribamo jabolka ter jim dodamo sladkor, rozine, cimet, žličko soli in kislo smetano.

Za slan nadev zmešamo jogurt, kislo smetano, skuto, sol in koprive ter druga zelišča, ki smo jih prej hitro poparili nad ognjem in nasekljali.

Nato na pomokani cunji/prtu/rjuhi razvlečemo prvo polovico testa, ki smo mu dodali še malo olja. Ko je testo dovolj tanko, nanj nanesemo prvi nadev, ga po sredini razrežemo in vsak del posebej pazljivo zvijemo. Obe »cevi« razrežemo na polžke, ki jih položimo v sač. Postopek ponovimo še z drugim delom testa in z drugim nadevom.

Sač postavimo v žerjavico, ga pokrijemo in obložimo s še več žerjavice. Pustimo, da se peče slabo uro. V tem času lahko že pomijemo posodo in vse pospravimo.

Po eni uri odkrijemo sač in če je že pečeno, zadevo čim hitreje spravimo iz njega ter seveda poskusimo.

** Nasvet: slani zavitek lahko tudi skuhamo. Zavijemo ga v vlažno, z drobtinami posuto krpo in kuhamo v vroči vodi 20 minut. Tako dobimo štruklje, ki jih lahko uporabimo kot prilogo k mesnim jedem.*

RIŽ S STROČNICAMI

- 800 g riža ali 10 skodelic riža
- 2 čebuli
- 5 strokov česna
- 5 korenčkov
- 3 večji pori
- 250 g graha (lahko iz konzerve)
- 250 g stročjega fižola
- 7 paradižnikov
- 2 večji zeleni bučki
- sol in poper
- olivno olje

V skupini si razdelimo delo in vključimo v predpripravo vsakega člana skupine. Na drobno sesekljam čebulo in česen. Korenček, por, paradižnik in bučke narežemo na majhne kockice.

Na olju v ponvi prepražimo čebulo in česen, korenček, por, bučko in en narezan paradižnik ter dušimo, da paradižnik spusti vodo ter se zelenjava nekoliko pokuha in zmehča. Nato dodamo še ostale koščke paradižnika, ki bodo spustili vodo in bomo tako dobili omaki podobno zelenjavno zmes. Na koncu vmešamo še grah in stročji fižol. V drugi posodi zavremo vodo, osolimo in skuhamo riž po navodilih in postrežemo z zelenjavno omako. Če riž ostane, ga prihranite za naslednji dan in si pripravite otroški mlečni riž za zajtrk (*glej pri rubriki zajtrki).

RIŽOTA Z RDEČIM RADIČEM

- 500 g rdečega radiča »treviso«
- 3 velike čebule
- 10 skodelic riža
- 2 litra jušne osnove ali vode
- peteršilj
- 1 skodelica ribanega parmezana
- sol, poper
- olivno olje

Radič očistimo in operemo ter narežemo na trakove. Na olivnem olju prepražimo čebulo, dodamo radič in dušimo toliko časa, da radič usahne. Primešamo riž in pražimo 2 minuti, nato zalijemo z jušno osnovo ali vodo. Ko povre po potrebi dolivamo. Umaknemo z ognja, ko je riž kuhan (15 – 20 minut), dodamo peteršilj, sol, poper ter nariban parmezan in dobro premešamo, da se vse sestavine premešajo in se okusi prepojijo.

ZELENJAVNA RIŽOTA

- 1 kg nebrušenega rjavega riža
- 10 korenčkov
- 6 paprik (2 rdeči, 2 rumeni, 2 zeleni)
- 2 čebuli
- 3 žlice olivnega olja
- 20 češnjevih paradižnikov
- 1 lonček kisle smetane

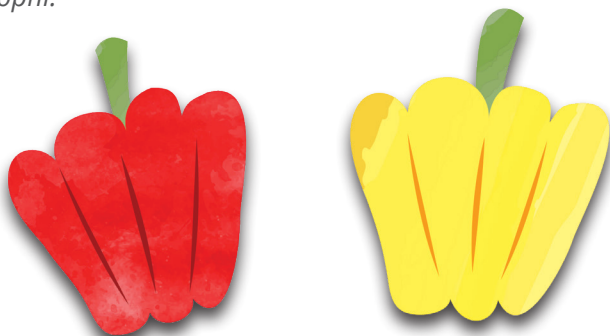
Riž kuhamo na vodi 20 minut oziroma toliko da se zmehča, zelenjavo pa narežemo na rezine in jo nekaj minut pražimo na olivnem olju. Naravno omako, ki jo zelenjava spusti v ponvi uporabimo za dodatek k rižu, da je bolj sočen. Postrežemo s kislo smetano. Postrežemo z zeljnato solato z mehko kuhanim jajcem (ali dvema).

PROSENA KAŠA Z ZELENJAVO

- 4 skodelice prosene kaše
- 3 cvetače
- 15 rdečih korenčkov
- 5 rumenih korenčkov
- peteršilj
- 2 papriki
- 2 čebuli
- 2 žlički masla
- jušna osnova

Prosena kašo oplaknemo. Vso zelenjavo narežemo in stresemo v lonec. Dodamo maslo in na hitro popražimo. V lonec stresemo še proseno kašo in zalijemo z vodo ali jušno osnovo, pokrito kuhamo toliko časa, da se kaša zmehča. Solimo, začínimo s peteršiljem in postrežemo. Poleg pojemo krožnik zelenjavne juhe.

** Zanimivost: korenje vsebuje beta karotene, ki jih naše telo pretvori v vitamin A. S toplotno obdelavo zmehčamo celične stene, zato so le ti našemu telesu lažje dostopni.*



BUČKINI POLPETI (8 – 10 polpet)

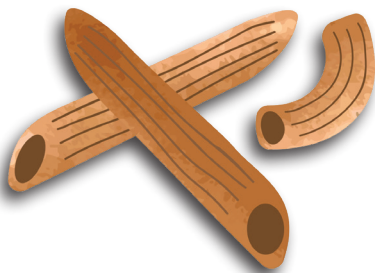
- 3 skodelice kuhane in ohlajene kvinoje (lahko tudi riž/ovseni kosmiči/proso).
- 2 bučki
- 1 čebula
- 1 strok česna
- 2 žlici bučnih semen
- 1 jajce
- polnozrnata moka ali mleti ovseni kosmiči
- bazilika, drobnjak, peteršilj, sol

** Zanimivost: kvinoja je žito brez glutena in primerno za vse, ki imajo celiakijo. V sklopu žit je eno izmed najbogatejših z beljakovinami, saj vsebuje kar 14 g beljakovin na 100 g izdelka, kar ji daje visoko nasitno vrednost.*

Skuhamo kvinojo in jo ohladimo. Naribamo bučke, jih posolimo in pustimo stati 10 minut, da spustijo vodo, nato odcedimo. Dodamo začimbe, čebulo in ostale sestavine ter zamešamo v zmes. Če je zmes premokra, zgostimo z dodatkom mletih ovsenih kosmičev, ki popijejo odvečno tekočino. Oblikujemo polpete in jih položimo v ognjevarno posodo ali pa zavijemo v aluminij folijo. Zakopljemo v žerjavico in spečemo. Zraven se odlično poda popečeni sir na žaru ter skleda sezonske solate.

TESTENINE S SIROM IN ZELENJAVO

- 5 jedilnih žlic olivnega olja
- 10 strokov česna
- 1 kg polnozrnatih testenin
- velika glava brokolija
- 2 veliki pločevinki graha
- 500 g kremnega sira



Olivno olje segrejemo ter dodamo česen, pražimo približno minuto na srednjem ognju. Dodamo testenine ter približno liter vode. Posolimo in kuhamo približno 5 minut, nato dodamo nacvetkan brokoli in kuhamo še nadaljnjih 5 minut. Dodamo še grah in kuhamo, da se segreje. Zmanjšamo temperaturo, dodamo še kremni sir, začimbe in dobro premešamo, da se sir porazdeli.

ZAPEKANKA V SAČU

- 1 kg puste ali polmastne skute
- 1 kg prosene kaše
- 3 litre vode
- 6 jajc
- 1 pecilni prašek
- rozine po okusu
- suhe fige po okusu (lahko tudi drugo suho sadje)
- med (če želimo še bolj sladko)

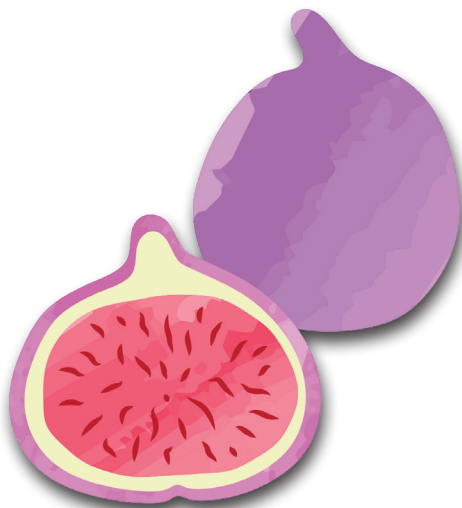
Zakurimo ogenj. V en kotliček vlijemo vodo, ji dodamo prose-
no kašo in pustimo, da zavre in
pustimo vreti okvirno 10 minut,
nato pustimo pokrito, da kaša
nabrekne in popije vodo. Pri tem
ne smemo pozabiti na mešanje,
da se nam ne prime na dno. Po
občutku jo solimo in ko je gotova,
jo odstavimo. Medtem ko se kaša
kuha, v drugem kotličku zmeša-
mo skuto, jajca, pecilni prašek,
rozine, suhe fige in drugo suho
sadje ter med, če želimo.

Pripravimo sač in vanj vsujemo
proseno kašo ter skutino mešan-
ico. Dodamo še rozine ali kakšno
drugo suho sadje (lahko vključi-
mo sezonsko jagodičevje) in vse
skupaj dobro premešamo. Sač
pokrijemo s pokrovom in ga za-
sujemo z žerjavico. Posujemo jo
tudi spodaj, da bo zapečeno z
vseh strani.

Med pečenjem še malo poku-
kamo, kako izgleda. Pečeno je,
ko je po vrhu rahlo zapečeno,
zato se tudi reče zapekanka

Pečemo približno 45 – 60 minut,
oziroma po občutku. Če zape-
kanko delamo doma v pečici,
zmešamo maso v večji pekač in
segrejemo pečico na 180 stopinj
Celzija. Postopek je enak, peče-
no je, ko je po vrhu zapečeno.

** Nasvet: zapekanko lahko jemo
tudi kot zajtrk in se z okusi igramo.
Lahko dodamo kaj novega, ali pa
dodamo več skute, limonin sok, vanili-
jo. Na koncu lahko po vrhu dodamo
domačo marmelado, da dobimo
slajši zajtrk.*



POLNOZRNATE TESTENINE Z ZELENJAVO

- 10 rumenih paprik
- 10 rdečih paprik
- 5 bučk
- 5 melancanov
- 1 kg polnozrnatih testenin
- sol, kajenski poper, bazilika, česen
- olivno olje
- parmezan po okusu

Paprike, melancane in bučke narežemo na koščke. V ponvi na olivnem olju prepražimo zelenjavo. Začinimo ter zmešamo s polnozrnatimi testeninami, ki smo jih predhodno skuhali v vodi. Lahko postrežemo z žlico parmezana, poleg pojemo skledo radiča z jajci.

RIBJE

PEČENI KROMPIR S TUNINIM NADEVOM

- 10 velikih krompirjev
- 5 pločevink tune v lastnem soku
- 2 čebuli
- 3 žličke limoninega soka
- 5 žlic kisle smetane
- 10 žlic koruze
- 250 g naribanega sira ali mocarele

Krompir operemo in ga v lupini skuhamo. Ko je kuhan, naj se malo ohladi, nato ga po dolgem prerežemo na pol in mu z žličko izdolbemo sredico tako, da še vedno ohranimo približno 1 cm debel rob krompirjeve polovičke. Sredico shranimo v večji skledi.

Čebulo olupimo in nasekljamo. V skledo s krompirjevo sredico primešamo koruzo, čebulo, odcejeno tunino in kislo smetano. Dodamo limonin sok in premešamo. Če je mešanica presuha, lahko dodamo še 2 – 3 žlice mleka. Kuhane krompirjeve polovičke obilno nadevamo s pripravljeno tunino mešanico. Po vrhu posujemo riban sir. Rahlo zavijemo v aluminij folijo in ponovno postavimo v žerjavico, da se skupaj še nekoliko segreje in popeče. Nato odvijemo in postrežemo.

LOSOS S ŠPINAČO IN KUHANIM KROMPIRJEM

- 1,5 kg lososovih filejev
- 2 kg krompirja
- 1,5 kg špinače
- 3 limone
- malo masla
- 5 dL mleka
- 2 žlici polnozrnatke moke
- olivno olje
- česen
- sol
- poper
- rožmarin

Stisnemo limonin sok, primešamo 2 žlici olivnega olja, sol, poper in rožmarin ter naredimo marinado. Lososove fileje premažemo z marinado ter zavijemo v aluminij folijo. Če imamo čas, pustimo, da se marinira dve uri. Potem fileje z aluminij folijo vred položimo v žerjavico in pustimo, da se speče. Medtem očistimo krompir (uporabimo ga celega, z olupkom vred), ga do polovice prelijemo z mrzlo vodo ter pustimo, da zavre, potem kuhamo še približno 20 minut, da se zmehča. Odlijemo vodo (prihranimo jo za kuhanje zelenjavnih juh ali peko kruha), solimo, dodamo malo masla ter samo premešamo, da se krompir na pol pretlači.

Špinačo operemo in jo narežemo na trakce. Na ognju stopimo maslo in popražimo nasekljan česen. Dodamo moko in premešamo, nato pa počasi dolijemo mleko. Dobro mešamo, da se ne naredijo grudice. Dodamo narezano špinačo in pokuhamo toliko časa, da špinača ovane (2-3 minute).

Lososa vzamemo iz žerjavice, odvijemo aluminij folijo ter postrežemo s krompirjem, nastalo omako iz marinade iz folije pa polijemo čez. Pojemo s skledo sveže sezonske solate.

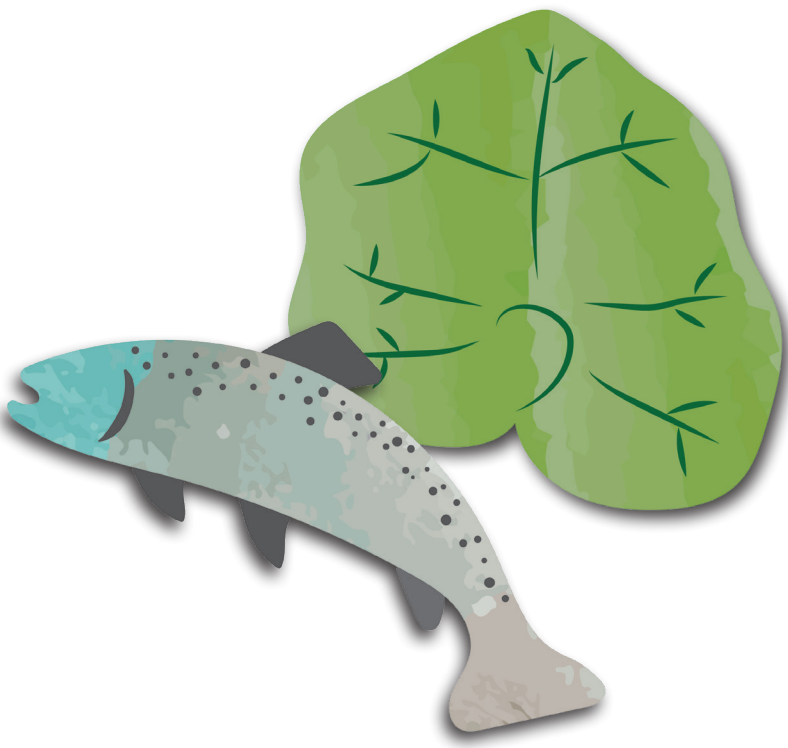
** Zanimivost: losos je riba, ki je bogat vir omega 3 maščobnih kislin v obliki, ki jo naše telo lahko dobro absorbira. Omega 3 maščobne kisline imajo ugodne učinke na delovanje srca in ožilja, delujejo protivnetno in preprečujejo upad miselnih funkcij.*

RIBA V REPUHOVIH LISTIH

- 10 večjih postrvi (ali 20 manjših - odvisno od lakote in starosti udeležencev)
- šop repuhovih listov (lepe liste uporabimo, da ovijemo ribo, tiste, ki so objedeni od polžev pa za zunanjo plast ovoja)
- 10 vejic rmana
- 10 vejic timijana
- sol in poper

** Nasvet: bistvena prednost te peke je, da za pripravo ne potrebujemo nobene kuhinjske posode.*

Postrvi ali druge porcijske ribe očistimo in jih pustimo v senci po ulovu vsaj 3 ure. V vsako ribo damo vejico divjega timijana in par cvetov ali listov rmana. Celo ribo narahlo osolimo in jo povijemo v vsaj tri sloje listov repuha. Tako pripravljen zvitek pečemo direktno na žerjavici toliko časa, da listi porjavijo in postanejo krhki. Riba je tako pečena in rahlo kuhana naenkrat. Zraven se prileže kuhan krompir z maslom in blitvo ter skleda sveže solate.



PRILOGE

POLENTA Z OREHI

- 5 skodelic polente
- 2 skodelici celih orehov
- sol, žlica masla

** Nasvet: če nimamo pri roki dovolj velikega pekača, lahko zmes naložimo na kos aluminij folije, oblikujemo podolgovato klobaso in jo zavijemo v folijo tako, da obdrži obliko. Pustimo, da se ohladi in ohlajeno klobaso narežemo na rezine.*

** Nasvet: polenta z orehi je odlična priloga h zelenjavni juhi, obari. Kot samostojno brezmesno jed lahko polento z orehi ponudimo samo, ali pa rezine obložimo s sirom, jih zložimo v pomaščen pekač in v pečici zapečemo, da se sir razleze. Poleg serviramo tudi svežo solato, da uravnotežimo obrok.*

Skuhamo gosto polento po navodilih, napisanih na embalaži (razmerje voda:polenta je 3:1). Orehe nasekljamo. V še vročo polento vmešamo žlico masla, orehe ter dobro premešamo, da se maslo stopi. Zmes razporedimo po pekaču, da se ohladi. Ohlajeno narežemo.

JAJCE V KROMPIRJU NA ŽERJAVICI

- 20 srednje velikih krompirjev
- 20 jajc
- sol, poper, poljubne začimbe
- sveža zelenjava

Krompir nekajkrat prepikamo z vilicami in ga oblečemo v aluminij folijo. Pečemo na žerjavici približno 20 minut.

Krompirju odrežemo pokrovček in previdno izdolbemo luknjo. Vanjo ubijemo jajce, začini mo, pokrijemo s pokrovčkom, ponovno zavijemo in pečemo nadaljnjih 10 minut. Postrežemo zraven govejih zrezkov ali mesnih polpet. Zraven pripravimo tudi svežo zelenjavo.

KROMPIRJEVA SOLATA Z REDKVICAMI

- 1 kg drobnega mladega krompirja
- 2 dL pinjenca ali tekočega navadnega jogurta
- 2 žlici gorčice
- 5 žlic vinskega kisa
- 400 g redkvic
- 2 žlici maka
- sol in poper
- pest vodne kreše ali šop drobnjaka

** Zanimivost: pinjenec je napitek, ki nastane pri proizvodnji masla in je lahko prebavljiv ter vsebuje malo maščob.*

Krompir temeljito operemo in neolupljenega zavijemo v aluminij folijo in zakopljemo v žerjavico ter spečemo. Redkvice narežemo na rezine. Pinjenec, gorčico, kis sol in poper zmešamo v preliv. Ko je krompir ohlajen, ga olupimo, narežemo na rezine in zmešamo s prelivom, redkvicami in makom. Vse skupaj posujemo z drobnjakom, po želji še dosolimo in postrežemo.

JEŠPRENOVA SOLATA

- 500 g ješprenja ali ječmenove kaše
- 250 g koruze iz pločevinke
- 500 g kuhane čičerike
- 400 g feta sira ali mocarele
- paradižnik, raznobarna paprika, kumara, 2 manjši čebuli
- kis, olivno olje, sol, poper

** Zanimivost: ješprenj je bogat z betaglukani, topnimi vlakninami, ki v naših prebavilih nabreknejo in pomagajo pri uravnavanju zdravih ravni holesterola, pa tudi krvnega sladkorja.*

Ješprenj damo v mrzlo vodo, pustimo, da zavre in kuhamo še slabo uro, da se zmehča. Ohlajenemu dodamo koruzo, čičeriko, nasekljano zelenjavo ter na koščke narezan sir. Začnimo z oljem, kisom ter poprom, solimo skoraj da ne, saj je že sir precej slan.

KOPRIVNA ŠPINAČA

Koprive poparimo, jih stresemo na olje (ali maslo) s česnom in jih na hitro popražimo. Vse skupaj solimo in čim bolje spasiramo/zmečkamo. Vmešamo še nekaj žlic sladke smetane in pokuhamo. Postrežemo zraven jajc, krompirja, mesa ...

SLADICE

ENERGIJSKI KRUHEK

- 500 g polnozrnate pšenične moke
- 500 g ovsenih kosmičev
- 2 skodelici suhega sadja (npr. ananas, jabolka, brusnice, rozine ...)
- 2 skodelici oreščkov
- 1 skodelica mešanih semen
- voda po potrebi
- 4 ščepe soli

** Nasvet: pri uporabi sača upoštevajte zgoraj naveden čas in to, da je v tem času ves čas založen z žerjavico, najbolje od lesa listavcev. Poskusite in če vam je všeč ter se vam zdi dovolj zapečeno, je gotovo. Vaši energijski kruhki so pripravljeni za na pot.*

Najprej v posodi skupaj zmešamo vse suhe sestavine in dodamo vodo v taki količini, da masa ni preveč mokra, ampak vsekakor ne razpada. Masa mora biti kompaktna in lepljiva.

Maso namažemo na peki papir na približno 1 cm debeline (lahko tudi manj). Pečico ogrejemo na 150 stopinj Celzija in pečemo 25 minut. Nato pekač vzamemo ven in maso takoj razrežemo, saj bo kasneje pretrda. Narežemo na poljubno velike kose in damo nazaj v pečico za 35 – 40 minut.

** Nasvet: jed si privoščite kot malico ali pa kot energijski prigrizek ob večjih fizičnih aktivnostih.*

ŠTRUDELJ V KOZARCU

- 10 jabolk
- 30 polnozrnatih piškotov
- 3 čajne žličke cimeta
- 10 jedilnih žlic rozin

Jabolka naribamo in po želji na hitro podušimo. Vmešamo cimet. Piškote nadrobimo na manjše koščke. Za lažje drobljenje jih lahko damo v plastično vrečko in jih potolčemo. V kozarec po vrsti polagamo nadrobene piškote nato jabolka, posujemo z rozinami.

KORENČKOVI PIŠKOTI (za 12 keksov)

- 100 g ovsenih kosmičev
- 100 g polnozrnate moke
- 1 ½ čajni žlički pecilnega praška
- 1 ½ čajni žlički cimeta
- 1 ščepl soli
- 2 žlici kokosovega masla
- 2 jajci
- 60 g rjavega sladkorja
- 2 srednje velike korenčka

Zmešamo vse suhe sestavine (kosmiče, moko, pecilni prašek, cimet in sol). V drugi posodi zmešamo kokosovo maslo (pred tem ga stopimo nad paro; pazimo, da ne bo prevroča). Dodamo sladkor ter mešamo toliko časa, da se ta popolnoma raztopi in nastane tekoča gladka zmes. Zmesi dodamo jajce sobne temperature. Suhe sestavine počasi vmešamo v tekočo zmes. Masa je precej gosta in se razredči, ko na koncu dodamo še nariban korenček.

Masa naj počiva 30 minut. Ovseni kosmiči delujejo kakor spužva in se morajo, preden kekse spečemo, malo prepojiti, da je okus čudovito razporejen. Z žlico z sladoled na pekač, obložen s peki papirjem, nanesemo kroglice mase, ki jih sploščimo z žličko.

Pečemo 20 - 30 minut na 180 stopinj Celzija. Odvisno je od tega, kako pečene kekse želimo. Če smo jih prej zamrznili, se bodo pekli nekoliko dlje.

Kekse lahko naredimo tudi v žerjavici na ognju, vendar v tem primeru čas pečenja prilagajamo po občutku.

** Nasvet: če imamo možnost, lahko kekse, preden jih spečemo, pustimo 1 uro v zamrzovalniku, nato pa takoj damo v pečico. Keksi bodo dobili zunanaj hrustljivo skorjico, navznoter pa bodo še sočni.*



PIŠKOTKI ROBOTKI

- 100 g suhih brusnic
- 100 g suhih marelic
- 100 g grobo mletih mandljev
- 100 g grobo mletih orehov
- 100 g temne čokolade (vsaj 75% kakava)
- 120 g ovsenih kosmičev
- jajce
- žlica medu
- cimet
- rum
- voda

Brusnice in marelice na drobno narežemo in jih namočimo v rumu. Namočeno sadje odcedimo, sadju pa dodamo mandlje, orehe in nasekljano temno čokolado. Dodamo še cimet, med in ovsene kosmiče ter toliko vode, da se sestavine dobro prepojijo. Pustimo stati najmanj eno uro, nato dodamo jajce. Z žlico oblikujemo piškote, jih položimo na peki papir in pečemo 10-15 minut na 170 stopinj Celzija.

ČOKOBANANA

- 10 neolupljenih banan
- 10 vrstic temne čokolade (vsaj 75% kakava)

Banane zarezemo po dolgem približno do sredine in zarezo napolnimo s koščki temne čokolade. Eno banano napolnimo z eno vrstico čokolade (običajno so to štirje koščki). Banano s čokolado zavijemo v dve plasti aluminij folije, lahko pa poskusimo tudi brez aluminij folije, vendar mora biti banana nujno v olupku.

Zavitek položimo na žerjavico in ga tam pustimo nekaj minut (tako dolgo, da se čokolada stopi).

Zavitek previdno vzamemo iz žerjavice, ga odvijemo ter pojedemo. Uporabimo žlico in jemo počasi, ker sta banana in čokolada zelo vroči.



NADEVANA IN NA ŽERJAVICI PEČENA JABOLKA

- 10 čvrstih in velikih jabolok
- 100 g mletih orehov
- 5 žlic medu
- 5 žlic domače marmelade ali jabolčne čežane
- malo cimeta za aromo (lahko izpustimo)
- nekaj žlic vode ali mleka, da se nadev poveže

Zakurimo ogenj in jabolka razdelimo svojim skavtom. Vsak v svojem jabolku izdolbe luknjo - začne pri peclju.

Z velikostjo luknje naj skavti ne pretiravajo, še posebej naj pustijo debelo dno. Orehe, med, marmelado in nekaj žlic vode/mleka zmešamo, tako da nastane gosta zmes. Vdolbino napolnijo z zgoraj opisanim nadevom in jabolko dobro zavijejo v aluminij folijo. Jabolko naj vržejo na žerjavico. Jabolko se peče približno 15 minut, zelo odvisno od jakosti žerjavice. Pečeno je, ko se nadev na vrhu malo zapeče.

ROŽIČEVO PECIVO Z JABOLKI

- 5 jajc
- 2,5 dL polnozrnat moke
- 2,5 dL rožičeve moke
- 2,5 dL mleka
- ½ vrečke pecilnega praška
- 3 jedilne žlice medu
- 8 jabolok
- 150 g čokolade (delež kakava naj bo nad 80%)
- 100 g masla
- ščeplj soli, cimet

Jabolka naribamo. Jajca ločimo na beljake in rumenjake. Prve stepemo v trd sneg, slednje pa zmešamo skupaj s soljo, cimetom, z rumenjaki, rožičevo moko, moko in pecilnim praškom.

Zmesi dodamo naribana jabolka in dobro premešamo. Na koncu previdno in rahlo vmesimo še sneg. Zmes vlijemo v pekač, ki smo ga obložili s peki papirjem in pečemo približno 30 minut na 180 stopinj Celzija. Medtem pripravimo čokolado, ki jo bomo prelili čez rožičevo pecivo. Čokolado skupaj z maslom stopimo nad paro, med topljenjem mešamo. Čokoladni preliv prelijemo čez še toplo pecivo. Ko se ohladi, narežemo na koščke in postrežemo.

PROSENA KAŠA Z JABOLKI

- 1 kg prosene kaše
- 2,5 L mleka
- 10 jabolk
- 5 jajc
- 2 pesti rozin ali suhih brusnic (po želji)
- cimet,
- 2-3 jedilne žlice medu
- ščep soli

Prosena kaša operemo in stresemo v lonec, dolijemo mleko, solimo in kuhamo dokler se ne zmehča, približno 10 minut in pustimo 10 minut, da nabrekne ter po potrebi še malo pokuhamo.

Jabolka naribamo, dodamo jajca, med, rozine ter potresemo s cimetom. Dobro premešamo ter dodamo kuhano kašo. Še enkrat premešamo, da se sestavine enakomerno razporedijo. Maso damo v pekač na peki papir in enakomerno razmažemo na približno 3-4 cm debelo. Pečemo pri 180 stopinj Celzija slabe pol ure. Ponudimo toplo ali hladno, lahko s svežim sadjem, grškim jogurtom ... Ko smo v naravi, maso spečemo v saču v žerjavici.

** Nasvet: namesto jabolk lahko uporabimo katerokoli drugo sezonsko sadje (jagodičevje, slive, hruške ...)*

GIBANICA V KOZARCU

- 10 jedilnih žlic mletih orehov
- 10 jedilnih žlic maka
- 1 kg skute
- 2 jedilni žlici medu
- 5 velikih jabolk
- cimet
- 1 dL mleka

Mlete orehe posujemo na dno kozarca. Mak poparimo z nekaj žlicami vrelega mleka, ter ga z žlico naložimo po orehih, po maku pa razporedimo skuto, kateri smo primešali med. Jabolka naribamo ter vmešamo cimet. Naložimo na skuto.

** Zanimivost: makova semena imajo pomirjevalni učinek. Vsebuje namreč visoko vsebnost alkaloidov, ki pomagajo pri sprostitvi in dobrem spanju. Mak vsebuje obilo kalcija, vlaknin in zdravju koristnih maščob.*

BOROVNIČEV RIŽEV NARASTEK

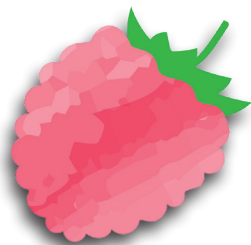
- 0,5 kg riža
- 1 L vode ali mleka
- 5 jajc
- 3 jedilne žlice medu
- 500 g borovnic
- 500 g skute
- ½ čajne žličke soli
- cimet, vanilijeva aroma (po želji)



Riž napol skuhamo v osoljeni vodi ali mleku in delno ohladimo. Primešamo skuto, jajca in med. Previdno vmešamo še borovnice. Po želji lahko dodamo še cimet in kakšno žličko vanilijeve arome. Pekač obložimo s peki papirjem, vanj enakomerno razporedimo dobljeno maso. Pečemo 40 minut na 180 stopinj Celzija. Ko smo v naravi, jed pripravimo v saču na žerjavici.

ZDROBOV NARASTEK Z MALINAMI

- 2,5 L mleka
- ½ čajne žličke soli
- 500 g pšeničnega polnozrnatega zdroba
- 1 kg malin (zamrznjenih ali svežih)
- 3 jedilne žlice medu
- 100 g masla (na sobni temperaturi)
- ½ čajne žličke cimeta
- 10 jajc
- 250 g grškega jogurta



Osoljeno mleko zavremo. Vanj vsujemo zdrob ter ga ob mešanju na nizkem ognju kuhamo nekaj minut. Pustimo, da se ohladi. Pečico segrejemo na 180 stopinj Celzija.

Zamrznjene maline odtajamo in jih odcedimo. Beljake ločimo od rumenjakov. Slednje penasto vmešamo z maslom ter medom in jim vmešamo v zdrob. Iz beljakov stepemo trd sneg in ga previdno primešamo. Pekač obložimo s peki papirjem, vanj enakomerno razporedimo maso ter po njej razporedimo maline. Narahlo jih pritisnemo navzdol in pečemo približno 40 minut.

KAKIJEV PUDING

- 10 mehkih kakijev
- 5 jedilnih žlic grenkega kakava
- 1 kg grškega jogurta
- 3 čajne žličke cimeta
- dodatno: 5 čajnih žličk vanilijeve arome, nasekljani oreščki za posip

Kakije z vilicami pretlačimo v pire. Dodamo cimet in kakav. V kozarčke nadevamo »puding«, nato grški jogurt ter posujemo z oreščki.

** Nasvet: grškemu jogurtu lahko večer prej vmešamo 10 jedilnih žlic chia semen, da dobimo teksturo podobno puding.*

TRGANCİ

- 0,5 kg pšenične bele moke
- 0,5 kg pšenične polnozrnat
- moke (lahko tudi pirine polnozrnat)
- 0,8 L vode
- sol

Za preliv:

- 4 žlice masla
- 8 jabolk
- 2 žlički cimeta

V loncu zavremo vodo ter jo solimo. Z rokami s kupčka pripravljenega testa trgamo manjše koščke ter jih mečemo v vrelo vodo. Priporočljivo je, da so koščki čim manjši, saj se bodo tako hitreje skuhal. Ko trganci priplavajo na površje, so kuhani. S cedilom ali vilicami jih preložimo v posodo.

Pripravimo še omako. V ponvi raztopimo maslo ter nanj stresmo koščke jabolk. Počakamo, da se jabolka razmehčajo in dodamo cimet. Trgance serviramo na krožnik, posujemo z jabolki ter pojemo.



PIJAČE IN NAPITKI



Priporočila:

- Tekočina je izjemnega pomena za delovanje našega organizma. Ko jo primanjkuje, nas telo opozori z različnimi znaki, kot so glavobol, zmanjšana produktivnost in utrujenost. Za odrasle je priporočeno, da dnevno zaužijemo okrog 2,5 L tekočine. Vnos tekočine je odvisen tudi od naše aktivnosti, temperature v okolju, ... Pomembno je, da na vsakodnevni bazi izbiramo pijače brez dodanega sladkorja, tiste z dodatkom nerafiniranega sladkorja pa ob intenzivnih naporih.
- Voda je pomembna za prebavo, saj pomaga pri absorpciji vitaminov C in B, razstruplja telo in je bistvena sestavina krvi. Voda predstavlja več kot 70 % telesne mase. Kot pijača naj bo voda vedno naša prva izbira, saj nima energijske vrednosti in najboljše odžaja.
- Ko si zaželimo nekaj, kar ima več okusa, lahko izberemo pijače, ki so navedene v tej rubriki, vendar potem ponovno posežemo po vodi.

ZELENI ČAJ

- 1 čajna žlička zelenega čaja
- skodelica vode

** Zanimivost: nesladkan zeleni čaj je lahko alternativa kavi. Pospešuje presnovo, pomaga zaščititi kožo pred poškodbami UV - žarkov, spodbuja zdravje zob in dlesni ter deluje protivnetno.*

Vodo zavremo in pustimo nekaj minut, da se ohladi na 70 - 80 stopinj Celzija. V skodelico stresemo eno žličko zelenega čaja in prelijemo z vodo. Pustimo stati 3 - 4 minute ter nato odcedimo. Po želji sladkamo z medom.

VODA Z OKUSOM

- 1 L vode
- 1 dL 100 % soka

Ko nam zapaše nekaj več kot le voda, si lahko 100 % sokove razredčimo z vodo in dobimo

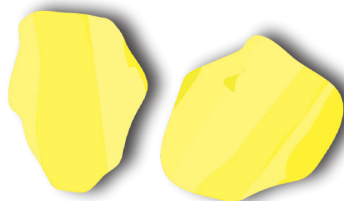
z okusom. V vrč nalijemo 1 dL jabolčnega soka in prelijemo z 1 L navadne vode ter premešamo. Uporabimo lahko sok iz katerega koli sadja.

INGVERJEV ČAJ

- 1 L vode
- 3 žlice nastrganega svežega ingverja
- 4 žlice medu
- 0,30 dL sveže stisnjenega limoninega soka (približno 3 limone)

** Zanimivost: ingver je odličen za naš prebavni sistem, sploh v kombinaciji s toplo vodo. Ingver pomaga ublažiti slabost in vsebuje protivnetne spojine. Ingverjev čaj krepi sečila in je odličen v času prehladov.*

V posodi nad ognjem zavremo vodo ter vanjo vsujemo nastrgan ingver in kuhamo 10 minut. Nato čaj odstavimo in počakamo, da se nekoliko ohladi, potem pa dodamo še med ter sveže iztisnjen limonin sok. Vse skupaj dobro premešamo in postrežemo.



ČRNI ČAJ

- 1 čajna žlička črnega čaja
- skodelica vode

** Zanimivost: redno pitje črnega čaja lahko pomaga uravnati ravni holesterola. Aminokislina L-teanin pomaga pri sproščanju in lahko poveča koncentracijo. Pomaga tudi pri krepitvi odpornosti. Črni čaj vsebuje več kofeina kot zeleni čaj.*

Vodo zavremo in z njo prelijemo črni čaj. Premešamo in vodo takoj odlijemo stran. S tem "umijemo" črni čaj. Nato čez posušene liste ponovno prelijemo vrelo vodo in pustimo stati 2-3 minute. Nato precedimo in čaj po želji sladkamo.



DOMAČI LEDENI ČAJ Z LIMONO, METO IN MELISO

- 1 L vode
- 1 limona (sveže iztisnjen sok)
- posušeni listi mete in melise
- sveži listi mete in melise za dekoracijo

** Nasvet: meta in melisa sta zelišči, ki hladita telo. Dobro je, če čaj pijemo mlačen, kakor ga pijejo v krajih, kjer ne poznajo zime, saj s tem pospešimo hidracijo.*

Vodo v posodi nad ognjem zavremo ter v vrelo vodo dodamo posušene ali sveže liste mete in melise ter kuhamo 10 minut. Nato čaj precedimo in pustimo, da se ohladi. V vodo vlijemo sok limone in premešamo. Ko postrežemo, lahko damo v vrče na kolobarje narezano limono ter nekaj listov sveže mete in melise za dekoracijo. Po želji sladkamo z medom.

MELISIN SIRUP

- 3 L vode
- velik šop sveže melise
- 2 kg nerafiniranega sladkorja
- 60 g citronske kisline
- 2 limoni

V posodo nalijemo vodo, dodamo sladkor in na zmernem ognju zavremo. Nato ob stalnem mešanju popolnoma raztopimo sladkor. Vmešamo citronsko kislino in kuhamo 15 minut. Medtem operemo meliso, osmukamo liste in jih narežemo na trakove. Posodo odstavimo z ognja, vmešamo meliso, limoni prerežemo na pol, iztisnemo sok in ga zlijemo med liste.

Če imamo ekološko pridelane limone, lahko ožete polovičke prav tako dodamo v lonec. Pokrijemo s pokrovko in pustimo stati vsaj dva dneva na hladnem in temnem mestu. Nato sirup precedimo in ga natočimo v čiste, sterilizirane steklenice.

Sirup postrežemo razredčen z vodo.

LIMONADA BREZ SLADKORJA

- 1 L vode
- sveže stisnjen sok 3 limon

** Nasvet: Če želimo le vodo z okusom limone, limon ne ožamemo, temveč jih le narežemo na kolobarje in potopimo v vodo.*

** Zanimivost: Limonada je polna vitamina C, ki krepi imunski sistem, pomaga pri prebavi in čiščenju jeter. V kombinaciji z vodo dobimo osvežilni napitek za nov dan.*

SOK RDEČE PESE

- 3 kg rdeče pese (1,5 L sveže iztisnjenega pesinega soka)
- 30 dkg medu
- 3 pomaranče
- 2 limoni
- 1 jušna žlica citronske kisline (ali še 3 dodatne limone)

Rdečo peso olupimo in iz nje s pomočjo sokovnika iztisnemo sok. Če sokovnika nimamo na voljo, rdečo peso na drobno naribamo ter jo dobro precedimo skozi gazo iz blaga. Izkoristek bo tako nekoliko manjši.

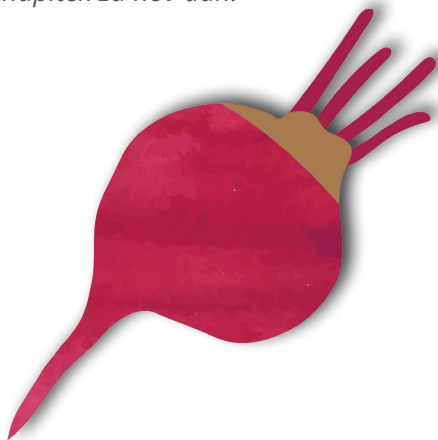
Pesinemu soku dodamo med, citronsko kislino ter segrevamo do nekje 30 - 40 stopinj Celzija. Sok ne sme zavreti, naj bo zgolj topel. Nato odstavimo z ognja in odstranimo peno, ki je nastala po vrhu.

Neprestano mešamo, da se med popolnoma stopi. Nato dodamo limonin sok, ki smo ga predhodno precedili. Sirup nalijemo v vroče (sterilne) stekleničke, ki smo jih

segreli nad ognjem in takoj zapremo. Pazimo, da se ne opečemo. Sirup shranimo na temnem ter si ga redčimo z vodo, ko želimo sok.

** Nasvet: pitje soka rdeče pese je predvsem priporočljivo pred vadbo ali večjimi fizičnimi aktivnostmi.*

** Zanimivost: sok rdeče pese pomaga zniževati krvni tlak in povečati vzdržljivost. Pesa vsebuje železo in je priporočljivo živilo pri boju s slabokrvnostjo. Ob prisotnosti vitamina C se železo v naše telo lažje absorbira, zato je ta kombinacija rdeče pese in pomaranč ter limon odlična.*



NASVETI ZA SHRANJEVANJE SVEŽEGA SADJA IN ZELENJAVE

V hladilnik spadajo:

- Brokoli, motovilec, komarček, kumare, zelje, rdeča pesa, zelena, špinača.
- Banane in ostalo tropsko sadje ne sodijo v hladilnik, saj jim bolj ustreza toplejše okolje.

V shrambo spadajo:

- Mango, banane, ananas, papaja, paprika, bučke, paradižnik, jajčevci.
- Idealna temperatura za shranjevanje je okoli 13 stopinj Celzija.

Ločeno shranjujemo:

- Jabolka, banane, nektarine, breskve, marelice, paradižnik, avokado, hruške, kivi, mango, ananas, jagodičevje, češnje, grozdje, citruse.
- Ti sadeži proizvajajo veliko količino plina etilena, ki pospešuje proces zorenja pri sadežih, ki so v neposredni bližini. Občutljivi sosedi so lahko prekmalu zreli in zgrijejo. Lahko pa jih izkoristimo pozitivno, da nezreli sadeži prej dozoriyo.

V temo in na hladno spadajo:

- Zelenjava, ki dozori pod zemljo (Npr. krompir, čebula, korenje, redkvice, koleraba, rdeča pesa itd.).
- Izogibajte se sončnim mestom, prostor mora biti temen in hladen, vendar ne pod 5 stopinj Celzija. Shranjujte v lesenih zabojih, da omogočite pretok zraka.



