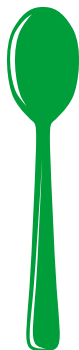


Pomursko društvo za boj proti raku
Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Murska Sobota



LAHKO
JEM

Branislava Belović

SOLATE

Nasveti in kuharski recepti



Murska Sobota
2019



Lahko jem – Solate

Avtorica: prim. mag. Branislava Belović, dr. med.
Recenzent: Rok Poličnik mag. diet., spec. klin. diet.
Jezikovni pregled: Mateja Pavličič Pukšič
Avtorja fotografij: Branislava Belović, Aleš Cipot
Založnika: Pomursko društvo za boj proti raku,
RKS Območno združenje Murska Sobota
Oblikovanje: Modriš
Tisk: Propaganda.si
Naklada: 500 izvodov
Kraj in leto objave: Murska Sobota, 2019



POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU



Območno združenje
Murska Sobota

DOBER TEK
Slovenija



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

»Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.
Projekt / program je del prizadevanj Dober tek Slovenija
za več gibanja in bolj zdravo prehrano.«

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

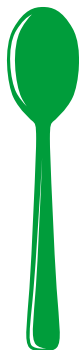
616.1:613.2(035)

BELOVIČ, Branislava

Lahko jem solate : nasveti in kuharski recepti / [avtorica] Branislava Belović ; [avtorja fotografij] Branislava Belović, Aleš Cipot]. - Murska Sobota : Pomursko društvo za boj proti raku : RKS Območno združenje, 2019. - (Lahko jem)

ISBN 978-961-94606-1-0
COBISS.SI-ID 97422593

Pomursko društvo za boj proti raku
Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Murska Sobota



LAHKO
JEM

Branislava Belović

SOLATE

Nasveti in kuharski recepti

Murska Sobota
2019



Vsebina

»Solate«	7
Iz kuhinje Janeza Vinška	8
Priporočila in nasveti	10
Prehranjujte se zdravo in bodite telesno dejavni	10
Uživajte čim več zelenjave in sadja	11
Uživajte zelenjavo in sadje vseh barv	11
Prednost dajte sezonski zelenjavi in sadju	12
V vsakdanjo prehrano vključite čim več različnih solat	12
Praznične jedi obogatite s solatami	13
Pri pripravi solat bodite pogumni in kreativni	13
Postrezite solato kot glavni obrok ali lahki obrok	14
Solatni prelivi dajo piko na i vsaki solati	15
Nekaj predlogov za prelive	16
Upoštevajte osnovne nasvete	16
Recepti	18
Uporabne spletne povezave	82
Viri in literatura	84

Pričujoča publikacija je plod večletnega dela na področju spodbujanja zdrave prehrane prebivalstva. Začetek sega več kot dve desetletji nazaj, ko sem se kot zdravnica začela intenzivno ukvarjati z zdravo prehrano.

Združila sem dve veliki ljubezni: delo na področju promocije zdravja in enega izmed mojih hobijev – kuhanje.

Za prvo sem zelo hvaležna mojim nekdanjim učiteljem na Medicinski fakulteti v Zagrebu, za drugo pa moji mami Ljubici in očetu Franju.

Na svoji življenjski in profesionalni poti ter prostovoljnem delu sem srečala čudovite ženske, ki so me spodbudile k delu za dobrobit drugih. Zato publikacijo posvečam predvsem mami Ljubici, teti Jelki, učiteljici Hildegard, prijateljicam Slavici, Zorici, Marini, Jeleni in Mariji.

prim. mag. Branislava Belović, dr. med.



»Solate«

Solate predstavljajo pomemben del našega dnevnega jedilnika. Sveže, kuhane in sestavljene solate so vir vitaminov, mineralov, antioksidantov, rastlinskih sterolov, flavonoidov in prehranske vlaknine. V našem kulturnem prostoru je značilno, da sezonska solata predstavlja del glavne- ga obroka (npr. kosila ali večerje), v zadnjem obdobju pa se čedalje bolj uveljavlja trend umeščenosti solat kot samostojnega obroka ali predjedi.

Vnos zelenjave je med Slovenci nezadosten in v neskladju s prehran- skimi priporočili. Znano je, da predstavlja prenizek vnos zelenjave in sadja pomemben dejavnik neustrezne prehrane in posledično vpliva na nastanek sodobnih kroničnih bolezni (vključno bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni in celo nekaterih vrst raka).

Splošna prehranska priporočila za vnos zelenjave navajajo, da naj bi v dnevni prehrani zaužili med 400 in 600 gramov zelenjave dnevno. Dve tretjini naj bi pokrivali s toplotno obdelano zelenjavo, ki je del juh, ze- lenjavnih jedi in podobno, preostanek vnosa pa naj bi vnesli s svežo ze- lenjavo (npr. v obliki solat).

Zelenjava krepi in ohranja zdravje, dobro počutje in delovne sposob- nosti. Varuje pred prehladi in različnimi boleznimi, zmanjšuje tveganja za bolezni srca in ožilja, različne vrste raka in možgansko kap, znižu- je krvni tlak, pomaga vzdrževati zdravo telesno maso in pomembno pri- speva k zdravi, pestri in uravnoteženi prehrani.

Publikacija, ki je pred vami, je odlična priložnost za nove in sveže ideje glede večjega vključevanja zelenjave v naš dnevni jedilnik. Avtorica se je potrudila in pripravil recepte, s katerimi je možno s sezonskimi vrstami zelenjave pokrivati celo leto. Z barvitostjo, pestro paletto okusov in zani- mivimi kombinacijami, pa je solate predstavila na način, da so primer- na tako za naš vsak dan, kot za praznično mizo z družino ali prijatelji.

Poskrbite, da je solata, brez izgovorov, del vašega dnevnega jedilnika. Želim vam obilo užitka v odkrivanju novih okusov in dober tek.

Rok Poličnik, mag. diet., spec. klin. diet., recenzent
Nacionalni inštitut za javno zdravje

Iz kuhinje Janeza Vinška

Recepti v kuharskih knjigah, publikacijah, revijah in še kje morajo po mojem mnenju imeti praktično vrednost. Spomnim se svojih prvih srednješolskih dni, ko je nekdo prišel z idejo, da je za učence nujno potrebna knjiga »Veliki Pellaprat«. Debela knjiga z lepimi fotografijami in eno veliko pomanjkljivostjo. Primer: omako z olivami delamo tako in tako, potrebujemo tudi (poglej na stran ...) in tako naprej. Seveda te je minilo že pri prvem koraku.

Publikacija, ki je pred vami, se je temu varno izognila. Olajšati delo, prihraniti nekaj časa in pri kuhi uživati – to naj bo naš moto.

Še nekaj se mi zdi zelo, zelo pomembno. Kuhajmo in pomagajmo vsi v gospodinjstvu. Tako bo delo lepo teklo, otroci ali partner se bodo nekaj novega naučili.

Torej, veselo na delo.

Janez Vinšek

Priporočila in nasveti

Prehranjujte se zdravo in bodite telesno dejavni

Pomembno je, da uživate živila iz vseh poglavitnih skupin živil: zelnjavo in sadje, škrobna živila, mleko in mlečne izdelke, meso in raznovrstne zamenjave mesa ter kvalitetne maščobe. Maščobe in sladkorje uživajte varčno. Vsaka skupina živil vsebuje določene hranilne snovi, ne pa vseh. Nobena skupina živil ni pomembnejša od druge, zato bodite pozorni na količino zaužite hrane. Le-ta je odvisna od vašega spola, telesne višine, telesne mase in telesne dejavnosti. Preprosto: pojejte le toliko, kolikor porabite. Zaužijte najmanj tri obroke dnevno. Pomembno je, da v hrani uživate. Bodite telesno dejavni. Redna telesna dejavnost je pomemben varovalni dejavnik, ki krepi zdravje, izboljšuje kakovost življenja in podaljšuje življenje.



Uživajte čim več zelenjave in sadja

Zaužijte od 25 dag do 40 dag zelenjave in od 15 dag do 25 dag sadja. To boste dosegli, če vključite zelenjavo in/ali sadje v vsak vaš obrok.

Zelenjava in sadje vsebujeta vitamine, minerale, veliko prehranskih vlaknin in zaščitne snovi. Ker se različne vrste zelenjave oziroma sadja med seboj razlikujejo po hranilnih snoveh in količinah, ki jih vsebujejo, naj bo vaš izbor pester.



Uživajte zelenjavo in sadje vseh barv

Čudovite in razkošne barve jim podarijo rastlinski pigmenti. Naravne barve zelenjave in sadja niso samo okras na našem krožniku in paša za oči, temveč vplivajo na zdravje. Držite se preprostega, a zelo učinkovitega pravila: vsak dan uživajte zelenjavo in/ali sadje oranžne, rdeče in zelene barve. Dodajte še zelenjavo in/ali sadje v barvah po lastni izbiri.



Prednost dajte sezonski zelenjavi in sadju

V vsakdanjo prehrano vključite čim več sezonske zelenjave in sadja. Kadar je možno, uživajte sadje in zelenjavo pridelano v lokalnem okolju. Pridelki iz lastnega vrta so odlična izbira. Prednosti uživanja sezonske in lokalno pridelane zelenjave in sadja so optimalna dozorelost, krajša transportna pot in čas skladiščenja ter posledično ugodnejša biološka vrednost.



V vsakdanjo prehrano vključite čim več različnih solat

Izbira je velika. Od različnih vrst zelene solate (endivija, mehka solata, ledenka, rukola, motovilec, regrat ...), zelja (belo, rdeče, kitajsko zelje), pese, špinacije, paradižnika, paprike, kumar, redkev, mladih bučk, koromača, korenčka in drugo, kuhane zelenjave, kot so stročji fižol, cvetača, brokoli, beluši, grah, korenček, pečena paprika, do vloženih solat (pazite na količino soli), kot so npr. kislo zelje, paprika, kumare, mešana zelenjava, artičoke, rdeča pesa in druge. Pri pripravi solat bodite pogumni, v prvi vrsti glede kombinacij. Kombinirajte različno zelenjavo. Odlične so kombinacije s sadjem. Lep primer je jabolko, ki se poda k številnim solatam. Poskrbite, da bodo solate okusne in tudi prijetne za oko.



Praznične jedi obogatite s solatami

Praznična miza bo tako bogata, polna barv in okusov s pridihom zdravega. To lahko dosežete tudi z bolj skromnimi financami. K prazničnim jedem ponudite več vrst solat. K pečenkam in drugim mesnim jedem se lepo podajo solate iz rdečega in navadnega zelja. Odločite se lahko tudi za rdečo peso. Zakaj se ne bi poleg čudovito obarvane solate iz rdečega zelja ali rdeče pese šopirila oranžna solata iz surovega ali kuhanega korenčka? Pest mlade špinače lahko kombinirate z drugo zelenjavo in tako dobite razkošne solate. Zelena solata (različne sorte), paradižnik in paprika različnih barv, so vedno dobra izbira. Uporabite tudi vloženo zelenjavo – pečene paprike, vložene šalotke, gobe, artičoke, kislo zelje ali papriko ... Odlična izbira je tudi sveže ali suho sadje.



Pri pripravi solat bodite pogumni in kreativni

Pustite domišljiji prosto pot pri oblikovanju različnih kombinacij. Oglejmo si nekaj primerov solat z mlado špinačo: špinača, pomaranča in mandeljni; špinača in breskev; špinača, jagode, orehi in obvezno balzamični kis; špinača, kumara, paprika, paradižnik, črne olive, feta sir.

Zelenjavo in/ali sadje lahko kombinirate z različnimi žiti kot so ješprenj, pira, enozrnica, polnovredni riž, ajdova kaša ... Okusne so tudi

solate s testeninami, kuskusom, bulgurjem ... Obogatite jih lahko po želji s pečenim ali kuhanim mesom, ribami, stročnicami, tofujem. Za hrustljivost lahko dodate mandeljne, orehe, pistacijo, lešnike, arašide, pi-njole ...



Postrezite solato kot glavni obrok ali lahki obrok

Sestavljene solate so kot nalašč za osvežilen poletni obrok. Kombinirajte zelenjavo, žita, krompir, stročnice, meso, jajca, tofu ...

Za tovrstne solate lahko uporabite ostanke pečenega mesa ali ribe, presežek kuhanih stročnic, žit, testenin in podobno.

Manjše količine sestavljenih solat lahko postrežete kot predjed. Primerne so tudi za s seboj, če nimate organizirane malice na delu. Vzamete jih lahko tudi na piknik.



Solatni prelive dajo piko na i vsaki solati

Solatne prelive vedno pripravite sami. Uporabite kvalitetna olja: ekstra deviško olivno olje, bučno, sončnično, repično, orehovo, lešnikovo, laneno olje ... Sestavina prelive je tudi kis ali limonin sok. Lahko izbirate med alkoholnim, jabolčnim, vinskim, balzamičnim kisom ... Slednji je lahko svetel in temen (pravi balzamični kis). Na tržišču najdete različne aromatične kise, na primer malinov, češnjev, zeliščni in drugi kisi. Lahko jih poskusite pripraviti tudi sami.

Solatne prelive lahko obogatite z dodatkom svežih zelišč in začimb: bazilike, mete, peteršilja, kopra, timijana, česna, čebule, popra ... Prelivom se lepo podajo tudi mešanice sušenih začimb za solato (brez dodane soli), ki jih dobite v trgovinah.

Za spremembo dodajte aromatično gorčico.

Med zdrave solatne prelive sodijo tudi prelive na osnovi jogurta.



Nekaj predlogov za prelive

Glavna sestavina	Olje	Kis
Zelene solate – krhkolistne, mehkolistne, ledenka ...	olivno, sončnično, repično	vinski, balzamični
Grenke solatnice – endivija, radič, vitlov, rukola ...	orehovo, lešnikovo	kis z okusom maline, sadni kisi
Paradižnik	olivno	rdeči vinski
Korenček	orehovo, bučno	jabolčni, z okusom maline
Krompir	sončnično, repično	jabolčni, svetli balzamični
Fižol	bučno, orehovo	jabolčni, balzamični
Mediterranske solate (sestavljene)	olivno	balzamični

Upoštevajte osnovne nasvete



Solato po pranju vedno dobro odcedite (posušite). Da se preliv oprime solatnih listov, morajo le-ti biti suhi. V nasprotnem primeru se preliv odbije od listov in nabere na dnu, kar solato osiromaši za okus.

Upoštevajte preprosto pravilo o razmerjih olja in kisa pri pripravi solatne omake, ki se glasi: 3 deli olja + 1 del kisa.

Pri kombiniranju različnih olj in kisov se držite preproste pravila: kombinirajte močna olja z močnimi kisi in blaga olja z blagimi kisi.

Solatni preliv lahko pripravite v manjšem kozarcu za vlaganje: dodajte olje, kis, sol in poljubne začimbe ali sesekljana zelišča, nato pa kozarec zaprite in stresajte toliko časa, da se sestavine dobro premešajo med seboj.

Recepti

Za zdravo prehrano so solate pika na i. Za pripravo ne potrebujete veliko časa in izbira je raznolika. Z dodatki lahko solata postane tudi glavna jed.

Pomembno je, da živil za solate ne namakate po nepotrebem. Očistite, operite in po potrebi osušite. Vse sestavine pripravite na krožnik ali v skledo in na koncu prelijte s solatnim prelivom.

Melona s puranjimi prsi

50 dag olupljene melone

8 dag tanko narezanih puranjih prsi

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

zdrobljen suhi feferon ali čili

sveži koper ali bazilika

S pomočjo lupilca za zelenjavo narežite melono na trakove ter jih zložite na krožnike. Pokapljajte z olivnim oljem in potresite z zdrobljenimi suhimi feferoni ali čili papriko. Dodajte puranja prsa in okrasite s svežim koprom ali baziliko. Ponudite kot predjed.



Solata s paradižnikom in avokadom

30 dag češnjevega paradižnika (lahko tudi večji paradižniki)

2 zrela avokada

8 dag feta sira

sol, poper

1 žlica limoninega soka

rdeči vinski kis

3 žlice olivnega olja

listi sveže bazilike



Na krožnik zložite narezan paradižnik, poprajte in blago solite. Dodajte narezan avokado (predhodno pokapljajte z limoninim sokom). Pripravite preliv iz kisa, olivnega olja, soli in popra ter polovico preliva prelijte po solati. Potresite z zdrobljenim feta sirom, prelijte s preostalim prelivom in okrasite z baziliko. Lahko ponudite s polnovrednim kruhom kot lahek obrok ali predjed.

Poletna predjed

50 dag olupljene melone

4 sveže fige

12 dag tanko narezanih puranjih prsi

4 dag feta sira

4 dag rukole

balzamični kis

1 žlica ekstra deviškega olivnega olja

listi sveže bazilike

Rukolo operite in dobro odcedite ter jo zložite na krožnik. Melono zrežite na krhle in položite na rukolo. Dodajte puranja prsa, na četrtine zrezane sveže fige in koščke feta sira. Pokapljajte z balzamičnim kisom in oljem ter okrasite z baziliko. Ponudite kot predjed.



Ribja solata

20 dag integralnega riža

40 dag osliča ali druge ribe

1 čebula

25 dag paradižnika

20 dag kumar

1 kislo jabolko

limonin sok, kis

2 žlici olivnega olja

sol

drobnjak ali koper

Skuhajte riž (pazite, da ostane čvrst). Posebej skuhajte ribo, jo ohladite in narežite na manjše koščke. Sesekljajte čebulo, kumare narežite na kolobarje ter paradižnik na rezine. Jabolko narežite na kocke in jih pokapajte z limoninim sokom. Vse sestavine stresite v skledo, jih prelijte s prelivom iz olja, kisa in soli, potresite s sesekljanim drobnjakom ali koprom in premešajte.

Namig: za posebne priložnosti solato lahko postrežete v školjkah.



Paradižnikova solata z mocarelo

50 dag češnjevega paradižnika

20 dag mocarele v majhnih kroglicah

1 žlica ekstra deviškega olivnega olja

rdeči vinski kis

sol

10 listov bazilike



Paradižnik razrežite na polovice. Enako storite z mocarelo. Če uporabite mocarelo v večjih kosih, jo narežite na primerno velike kocke. Pripravite preliv iz kisa, olja, malo soli in 2–3 fino sesekljana lista bazilike. Prelijte po solati in okrasite s preostalimi listi bazilike.

Namig: pogosto uporabljajte kombinacijo paradižnika in sveže bazilike.

Solata presenečenja

2 manjši glavici mehke solate

20 dag češnjevih paradižnikov (rdečih in rumenih)

Preliv:

2 žlici sončničnega olja

kis

sol

8 večjih listov bazilike

Solatne liste operite in dobro odcedite. Na večji krožnik zlagajte liste solate, tako da bodo na koncu podobni glavici solate. Prve vrste listov naj so nekoliko bolj oddaljene od sredine, tiste proti vrhu pa vse manj. Paradižnik prerežite na pol, zložite okrog solate, pa tudi po sami solati. Prelijte s prelivom, za katerega fino sesekljajte baziliko, dodajte olje, kis (po potrebi razredčen z malo vode) in malo soli. Premešajte in postrezite.

Namig: za posebne priložnosti lahko za vsako osebo zložite solato na solatni krožnik. Če nimate češnjevega paradižnika, razrežite navaden paradižnik na primerne kose.



Hrustljava solata

30 dag ledenke ali mehke solate

10 dag mlade špinače ali rukole

2-3 mlade čebule

1 kumara

1 rdeča ali rumena paprika

strok česna (po želji)

2 žlici olivnega ali sončničnega olja

jabolčni kis

sok pol limone

sol, poper

1 žlica sončničnega semena (1 dag)

Zelenjavo narežite in pomešajte. Prelijte s prelivom iz kisa, limoninega soka, olja in soli. Premešajte, potresite s sončničnim semenom ter takoj postrezite.



Endivija z jabolko

40 dag endivije

2 jabolki (cca 30 dag)

1/2 čebule

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

1 žlica bučnega olja

balzamični kis

1 žlica aromatične gorčice

sol, sveže mlet poper

Endivijo narežite na manjše kose. Jabolkom odstranite pečke in jih narežite na tanjše rezine. Pomešajte olivno olje, gorčico, kis, sol in poper ter dodajte fino sesekljano čebulo. Prelijte po solati in premešajte. Solato naložite v primerno skledo, pokapljajte z bučnim oljem in okrasite z bučnimi semeni.



Praznična zelena solata

60 – 70 dag zelene solate

2 žlici orehovega olja

malinov kis

sol

4 redkvice

drobnjak



Zeleno solato operite, odcedite in narežite. Prelijte s prelivom iz kisa, olja, soli in popra. Prelijte s prelivom iz kisa, limoninega soka, olja in soli. Premešajte, potresite z narezanim drobnjakom, okrasite z narezano redkvico ter takoj postrezite.

Namig: malinov kis lahko kupite v specializiranih trgovinah ali pa ga pripravite sami. Solato lahko pripravite tudi z vinskim ali jabolčnim kisom in oljem po izbiri.

Solata z zeljem in zeleno solato

40 dag fino narezanega zelja

20 dag ledenke

2 mladi čebuli

3 žlice ekstra deviškega olivnega olja

1/4 kavne žličke suhih začimb za solato

kis

sol

3 žlice sesekljanega drobnjaka



Zelje fino narežite ali naribajte. Dodajte narezano čebulo, solato in drobnjak. Z vilicami stepite olje in kis, solite, prelijte po solati in premešajte.

Solata z rukolo in redkvijo

25 dag mešane solate (berivka, špinača, rukola)

20 dag redkvic

vinski kis

2 žlici olja

sol, poper

Solato operite in dobro odcedite. Redkvice narežite na kolobarje. Pomešajte zelenjavo in prelijte s prelivom iz kisa, olja, soli in popra.



Fina solata z belgijskim radičem

25 dag belgijskega radiča (vitlof)

1 rdeča čebula

2 jabolki

10 dag redkvice

5 dag rukole

preliv:

3 žlice jabolčnega kisa

2 žlički pikantne gorčice

1 žlička medu

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

poper, sol

Vse sestavine razen rukole narežite na majhne kockice. Za preliv dobro zmešajte jabolčni kis, gorčico, med, olivno olje, malo soli in sveže mlet poper ter prelijte po zelenjavi. Prihranite dve žlički preliva. Preostali preliv in solato premešajte in naložite na krožnike ali pa v plitvo skledo.

Na vrh dajte rukolo in pokapajte s preostalim prelivom.



Solata s koromačem po mediteransko

25 dag koromača

10 dag rdeče čebule

15 dag češnjevega paradižnika

20 dag zelene solate po izbiri

preliv:

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

kis ali limonin sok po okusu

sol

10 zrn rdečega popra

Koromač in čebulo narežite na tanke rezine oz. kolobarje. Češnjevi paradižniki prerežite na pol ali na četrtine, večji paradižnik pa na kocke. Prelijte s prelivom in previdno premešajte. Zeleno solato operite in liste zložite na krožnik. Na njih položite pripravljeno solato in potresite z grobo strtim rdečim poprom.



Lahka solata »po domače«

40 dag mladih bučk (cukini)

20 dag češnjevega paradižnika

1 srednje velika rdeča čebula

5 dag mlade špinače

1 žlica bučnega olja

1 strok česna

1 žlica bučnega semena

limonin sok ali kis

sol

S pomočjo spiralnega rezalnika bučke narežite na špagete. Narežite čebulo in paradižnik. Pomešajte zelenjavo, potresite s sesekljanim česnom in prelijte s prelivom. Premešajte in posipajte z bučnim semenom.

Namig: spiralni rezalnik za rezanje tankih trakov zelenjave, podobnih špagetom, je odličen pripomoček. Z njim lahko režete podolgovato zelenjavo: bučke, korenček, kumarice ...



Krompirjeva solata z motovilcem, radičem, fižolom in koruzo

15 dag motovilca

15 dag radiča

30 dag krompirja

20 dag kuhanega fižola (10 dag suhega)

jabolčni kis

2 žlici olja

sol

Krompir skuhamo, olupimo in narežemo na kolobarje. V skledo damo krompir, motovilec, radič (po potrebi ga narežemo), kuhan fižol in koruzo. Prelivamo s prelivom iz kisa, olja in soli. Po želji tudi popraimo. Premešamo in postrežemo.



Solata s šparglji, krompirjem in špinačo

40 dag špargljev

10 dag mlade špinače

30 dag krompirja

2 žlici olivnega olja

kis

sol



Šparglje olupite in narežite na primerne kose. Kuhajte jih kratek čas v rahlo slani vodi (naj ostanejo čvrsti). Odcedite jih in ohladite. Krompir skuhamte v lupini. Kuhane olupite in narežite na kolobarje. špinačo operite in dobro odcedite. V skledo dajte zelenjavo in krompir ter prelijte s prelivom iz kisa, olja in soli. Premešajte in postrezite.

Namig: če solati dodate skodelico kuhanega fižola, jo lahko ponudite kot manjši samostojen obrok.

Anina solata

20 dag motovilca

8 dag radiča

2 nektarini

8 dag belega grozdja

4 dag orehovitih jedr

1 žlica orehovega olja (ali olje po izbiri)

1-2 žlici belega balzamičnega kisa

sol, poper

orehova jadrca za okras

Nektarine narežite na krhle, grozdne jagode razrežite na pol in odstranite peške. Radič narežite ter pomešajte z motovilcem in sadjem. Prelijte s prelivom, premešajte in okrasite z orehovimi jadrmi.



Solata s surovo rdečo peso, jabolko in hrenom

1 večje jabolko (približno 25 dag)

30 dag rdeče pese

2 žlici naribanega hrena

jabolčni kis

2 žlici olja

sol



Rdečo peso olupite in drobno naribajte. Prav tako naribajte jabolko. V primerno skledo dajte rdečo peso, jabolko in nariban hren. Prelijte s prelivom iz kisa, olja in malo soli ter premešajte.

Solata z radičem, koromačem in pomarančo

25 dag koromača

20 dag radiča

2 pomaranči

1 rdeča pomaranča

2 žlici olivnega olja

kis ali limonin sok

1 žlička medu

sol, poper

Koromač fino narežite. Pomaranče olupite in narežite na kocke. Pol rdeče pomaranče narežite na kocke, iz preostale polovice iztisnite sok. Liste radiča razrežite na primerne kose. Iz olivnega olja, kisa, soka rdeče pomaranče, medu, soli in popra pripravite preliv. Radič in sadje pomešajte in prelijte s prelivom.



Zelenjavno sadna solata

20 dag koromača (očičšen)

20 dag jabolk (kiku)

10 dag stebelne zelene

sok 1/2 limone

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

popper

Koromač, jabolko in stebelno zeleno fino seseklajte. Prelijte s prelivom iz olja, limoninega soka in popra in premešajte. Solata se lepo poda k ribjim jedem.



Solata z rdečim zeljem in sadjem

40 dag fino narezanega rdečega zelja

1 rdeče jabolko

1 zeleno jabolko

1 granatno jabolko

Preliv:

2 žlici olivnega olja

rdeči vinski kis

sol

Pomešajte rdeče zelje in neolupljeni jabolki, narezani na tanke krhleje. Prelijte s prelivom iz olja, kisa in malo soli, premešajte in potresite s peškami granatnega jabolka.



Solata iz rdečega kislega zelja v jabolku

4 aromatična jabolka

30 dag kislega rdečega zelja

1 žlica orehovega olja ali olja po izbiri

2 dag orehovih jedrc

Jabolka previdno izdolbite. Izdolbeno meso uporabite za kompot. Zelje prelijte z oljem, premešajte in nadevajte jabolka. Okrasite z grobo sesekljanimi orehovimi jedrci.

Namig: izkoristite lokalno ponudbo tradicionalno okisanega rdečega zelja.



Solata s kislim zeljem, jabolko in orehi

35 dag kislega zelja

2 aromatični jabolki

jabolčni kis

1 žlička sladkorja

beli poper

1 žlica orehovega olja (po želji)

2 žlici olja koruznih kalčkov

8 dag orehovich polovic

1 dag pancete

drobnjak

Kislo zelje po potrebi splahnite. Jabolki narežite na kolesca in jih takoj prelijte z mešanico vode in kisa. Pomešajte zelje in jabolka, prelijte z orehovim oljem in žlico olja koruznih kalčkov ali poljubnim oljem, poprajte in premešajte. Ne solite, ker je zelje slano. Panceto narežite na kockice in na kratko popražite na preostali žlici olja. Solato potresite s popečeno panceto, orehovimi jedrci in drobnjakom in takoj postrezite.

Namig: majhna količina pancete poudari okus solate.



Solata z zeljem in ananasom

50 dag fino narezanega ali naribanega zelja

25 dag ananasa

2 žlici limoninega soka

2 lista citronske melise (po želji)

2 žlici olja

1 žlička medu

sol

Pomešajte narezano zelje in ananas. Sesekljajte meliso, dodajte limonin sok, olje, med in malo soli ter dobro premešajte. S tem prelivom prelijte solato in premešajte.

Namig: lahko uporabite ananas iz kompota (v lastnem soku). V tem primeru opustite med, prelivu pa dodajte 1–2 žlici soka v katerega je vložen ananas.



Solata s paradižnikom in melono

25 dag češnjevega paradižnika

manjša melona

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

jabolčni kis

1 žlička medu

sveže mlet poper

malo soli

listi sveže bazilike

Melono narežite ali naredite kroglice. Paradižnike razrežite na polovice. Dobro zmešajte olje, kis in med, blago solite ter dodajte 2–3 liste sesekljane bazilike. Prelijte po solati, premešajte, poprajte in potresite z listi bazilike.



Solata z lubenico, kumaro in baziliko

40 dag na kocke narezane lubenice

25 dag na kocke narezanih kumar

kis

2 žlici olivnega olja

poper

listi sveže bazilike

V skledo narežite lubenico in kumare, prelijete s prelivom iz kisa in olja ter potresite s poprom in listi bazilike.



Mešana solata s hruško in orehi

5 dag mlade špinače

25 dag zelene solate

10 dag radiča

2 hruški (cca 15 dag vsaka)

12 orehovitih jedrc

rdeči vinski kis

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

1 žlica orehovega olja

sol



Špinačo, radič in zeleno solato operite ter dobro odcedite. Hruške narežite na tanjše krhlje. Pomešajte oba olja, kis in sol. Prelijte po solati, premešajte in okrasite z orehovimi jedrci.

Solata s stročjim fižolom

60 dag stročjega fižola

2-3 mlade čebule ali bela čebula

drobnjak

kis

2 žlici sončničnega ali repičnega olja

sol, sveže mlet poper

Fižol skuhajte (pazite, da se ne razkuha) in odcedite. Narežite čebulo in drobnjak. Naredite preliv iz olja, kisa, soli in popra. Prelivu lahko dodate 1-2 stroka fino sesekljanega česna. Prelijte po solati, premešajte in dajte v hladilnik za pol ure, da se okusi prepojijo.

Namig: solatam iz stročjega fižola se najbolj podajo nevtralna olja (repično, sončnično ...).



Solata s stročjim fižolom in paradižnikom

40 dag stročjega fižola

30 dag paradižnika

listi sveže bazilike ali peteršilja

preliv:

kis (po potrebi ga razredčite z malo vode)

mešanica sušenih začimb za solato (brez dodane soli)

2 žlici olivnega olja

sol

Stročji fižol skuhajte in ohladite. Paradižnik narežite na kocke. Pomešajte kis, olje, sušene začimbe za solato in sol. Polovico preлива prelijte po stročjem fižolu in premešajte. Na stročji fižol dajte paradižnik, prelijte s preostalim prelivom in okrasite z grobo sesekljanim peteršiljem ali baziliko.



Solata z rdečim, belim in stročjim fižolom

30 dag stročjega fižola

15 dag vložene čebulice ali sveže šalotke

15 dag kuhanega rdečega fižola

15 dag kuhanega belega fižola

peteršilj, bazilika

preliv:

2 žlici olivnega olja

jabolčni kis

sol

peteršilj, bazilika

Stročji fižol narežite na primerne kose, skuhajte (pazite, da ostane čvrst), odcedite in ohladite. Šalotko narežite. V skledo dajte stročji fižol, oba fižola in šalotko. Pripravite preliv iz kisa, olja, soli, sesekljanega peteršilja in bazilike, ga prelijte po zelenjavi in premešajte. Okrasite z listi bazilike.



Solata s kumaro in redkvico

40 dag kumar

20 dag redkvic

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

kis

2 stroka česna

sol, sveže mlet poper

par vejic kopra

Redkvice in kumare operite in narežite na kolobarje. Česen fino sesekljajte ali strite, dodajte kis, olje, sol, sveže mlet poper in sesekljan koper. Če je preliv prekisel, dodajte malo vode. S to mešanico prelijte solato in premešajte.



Solata z redkvico, šparglji in jabolko

20 dag redkvic

20 dag zelenih špargljev

20 dag jabolk

3 žlice ekstra deviškega olivnega olja

beli balzamični kis

sol, sveže mlet poper

listi bazilike

Šparglje kuhajte kratek čas, da ostanejo čvrsti. Redkvice operite in narežite na kolobarje, jabolko na tanke krhlje. Pomešajte olje, kis, sol in poper ter dodajte sesekljane liste mete. Prelijte po solati in premešajte.



Solata s cvetačo in brokolijem

30 dag cvetače

30 dag brokolija

3 mlade čebule ali srednje velika bela čebula

drobnjak

2 žlici olivnega olja

kis

sol

Skuhajte cvetačo in brokoli in pazite, da še ostaneta čvrsta. Odcedite in ohladite. Narežite čebulo. Drobnjak sesekljajte in pomešajte s kisom, oljem in malo soli. Prelijte po zelenjavi in pustite, da se okusi prepojuje.

Namig: solato lahko popestrite z narezanim paardižnikom.



Korenčkova solata

25 dag rumenega korenčka

25 dag oranžnega korenčka

1 ekološko pridelana limona(lupina in sok)

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

sol

peteršilj

Korenček olupite in zrežite na tanke palčke (približno 3 cm). Položite jih v vrelo posoljeno vodo in kuhajte približno 4 minute (morajo ostati čvrste). Korenček odcedite in ohladite. Nastrgajte limonino lupinico, dodajte limonin sok, olje in sesekljan peteršilj ter zmešajte. Prelijte po korenčku. Naj stoji nekaj minut, da se okusi prepojijo.



Solata z motovilcem, hruško, jabolkom in pomarančo

40 dag motovilca

1 hruška (cca 15 dag)

1 jabolko (cca 25 dag)

1 pomaranča

1 granatno jabolko

4 dag orehovih jedrc

limonin sok

2 žlici olivnega olja

sol, poper

(namesto jabolk lahko dodate ananas)

Hruško in jabolko narežite na krhle in takoj prelijte z limoninim sokom. Narežite še pomarančo. V skledi pomešajte motovilec in sadje, prelijte s prelivom iz limoninega soka, olja, soli in popra. Premešajte, potresite s peškami granatnega jabolka in okrasite z orehovimi jedrci.

Namig: solato lahko ponudite kot del svečane bifeja. Primerna je tudi za vsakdanjo prehrano.



Osvežilna zimska solata

20 dag belega zelja

20 dag rdečega zelja

20 dag korenčka

1 večje jabolko

1 limona iz ekološke pridelave (sok in lupina)

2 žlici olivnega olja

1 žlička medu

1 žlička maka (5g) - po želji

sol



Naribajte zelje, korenček in jabolko. Prelijte z mešanico olja, limoninega soka, limonine lupine, soli in medu. Po okusu lahko dodate malo kisa. Premešajte in potresite z makom.

Namig: če nimate limone iz ekološke pridelave, limonino lupino izpustite zaradi prisotnosti pesticidov.

Solata s kislim zeljem in fižolom

50 dag kislega zelja

25 dag kuhanega fižola (12 dag suhega)

3 stroke česna

2 žlici bučnega olja

Kislo zelje po potrebi splahnite. Dodajte kuhan fižol in fino sesekljan česen, prelijte z oljem ter premešajte. Po potrebi lahko dodate malo kisa.



Namig: kislo zelje vsebuje več soli, zato soli ne dodajajte. Na količino dodane soli pazite tudi pri pripravi jedi, h kateri boste postregli to solato.

Solata s špinačo, motovilcem, krompirjem in paradižnikom

20 dag motovilca

10 dag mlade špinače

20 dag češnjevega paradižnika

50 dag krompirja

jabolčni kis

3 žlice olja (sončnično, repično, bučno...)

sol

Krompir skuhajte, olupite in narežite na kolobarje. Motovilec in špinačo operite in dobro odcedite. V skledo dajte motovilec, špinačo, krompir in paradižnik. Češnjevi paradižniki prerežite na pol. Lahko uporabite tudi večje paradižnike. V tem primeru jih narežite na kocke primerne velikosti. Pripravite preliv iz kisa, olja in malo soli ter prelijte po solati.



Krompirjeva solata z zelenjavo

70 dag krompirja

1 kumara (cca 20 dag)

2 paradižnika (cca 25 dag)

1/2 zelene paprike

1/2 rumene paprike

1 manjša rdeča čebula

Preliv:

2 žlici bučnega olja ali olja po izbiri

kis

sol, poper

Krompir skuhajte in olupite. Paradižnik, papriko in kumaro narežite na kocke. Čebulo sesekljajte. Pomešajte vse sestavine in prelijte s prelivom. Namesto bučnega olja lahko uporabite mešanico olivnega olja in fino sesekljanih bučnih semen (2 žlici bučnih semen).



Solata z regratom, šparglji in jajcem

40 dag očiščenega regrata

30 dag zelenih špargljev

30 dag krompirja

2 jajci

1 strok česna

2 žlici olja

kis

sol

cvetovi marjetice ali regrata za okras

Skuhajte krompir in jajci. Šparglje olupite, narežite na 2 cm dolge kose in kuhajte približno 2–4 minute (odvisno od velikosti špargljev). Pomembno je, da ostanejo čvrsti. Odcedite jih in ohladite. V skledo dajte regrat, šparglje ter olupljen in na kolesca narezan krompir. Prelijte s prelivom iz olja, kisa, fino sesekljanega česna in soli. Premešajte. Okrasite z narezanimi jajci in cvetovi marjetic ali regrata.



Solata z motovilcem, redkvijo in jajcem

30 dag motovilca

20 dag redkvic

26 dag kuhanega fižola (13 dag suhega)

2 jajci

3 žlice olja

kis

sol

Jajci skuhamo, ohladimo in olupimo. Motovilec operemo in dobro odcedimo. Redkvice narežemo na kolobarje. V skledo damo motovilec, redkvice in fižol, prelijemo s prelivom iz kisa, olja in soli ter premešamo. Dodamo narezane jajce.



Paradižnikova solata s kumaro

30 dag kumar

30 dag paradižnika

1/2 rdeče čebule

1 zelena paprika

3 žlice ekstra deviškega olivnega olja

rdeči vinski kis

1-2 žlički gorčice

sol, poper

peteršilj, koper ali drobnjak

Kumare narežite na tanjša kolesca, papriko na trakove, češnjeve paradižnike razrežite na pol. Lahko uporabite tudi debelejši paradižnik narezan na kocke. Čebulo narežite na tanke kolobarje. V manjši steklenici dobro zmešajte olje, kis, gorčico, sol in poper. Dodajte izbrano seseklano zelišče, prelijte po zelenjavi in premešajte.



Paradižnikova solata s hrenom

50 dag paradižnika

1 strok česna

2 žlici naribanega hrena

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

rdeči vinski kis

sol, sveže mlet poper

peteršilj

Če uporabite češnjev paradižnik, ga razrežite na polovice, večji paradižnik pa na rezine. Sesekljajte česen in peteršilj, dodajte olje, kis, sol in sveže mlet poper. Prelijte po paradižniku, previdno premešajte in potresite s sveže nari-
banim hrenom.



Paradižnikova solata z zelišči

60 dag češnjevega paradižnika

2 žlici ekstra deviškega olivnega olja

rdeči vinski kis

sol

listi sveže bazilike, origana in timijana



Če uporabite češnjeve paradižnike, ga razrežite na polovice, večji paradižnik pa na rezine. Sesekljajte sveža zelišča (par listov bazilike prihranite za okras). Zelišča potresite po paradižniku, prelijte s prelivom iz kisa, olja in malo soli. Previdno premešajte in postrezite.

Namig: če nimate pri roki svežih zelišč, uporabite suha zelišča za solato. Za posebne priložnosti izberite češnjeve paradižnike različne barve.

Meditranska solata

4 veči paradižniki (cca 15 dag vsak)

1 kozarec vloženih artičok »Ollio zero«

15 dag feta sira

10 črnih oliv brez koščic

2 stroka česna

3 žlice ekstra deviškega olivnega olja

vinski kis

sol, poper

peteršilj

Paradižnike narežite. Artičoke odcedite in po potrebi razrežite. Olive narežite na kolesca, feta sir pa na kockice. Česen in peteršilj fino sesekljajte. Zmešajte olje, kis, malo soli in sesekljan česen, polijte po solati ter premešajte. S kosom polnovrednega kruha solato lahko ponudite kot manjši obrok.

Namig: pri jedeh, ki vsebujejo več soli (feta sir, olive, vložena zelenjava ...) bodite pozorni na količino dodane soli. Na etiketi živila preverite vsebnost soli.



Krompirjeva solata s pečeno papriko

80 dag mladega krompirja

4 pečene paprike (lahko tudi vložena)

1 rdeča čebula

3 žlice olja (olivno, sončnično ali repično)

rdeči vinski kis

1 žlička fine gorčice

sol, sveže mlet poper

peteršilj

Krompir dobro operite, skuhajte in narežite na kolobarje. Mladega krompirja ne lupite, če je iz vašega vrta ali iz ekološke pridelave. Papriko narežite na trakove in dodajte krompirju. Dodajte še narezano čebulo. Dobro zmešajte olje, kis, gorčico, sol, poper in sesekljan peteršilj ter prelijte po solati. Pustite, da se okusi prepojijo.



Krompirjeva solata z zelenjavo po mediteransko

60 dag mladega krompirja

20 dag češnjevega paradižnika

1 čebula

1 kozarec vložnih artičok »Ollio zero«

10 črnih oliv

10 dag mlade špinače

20 dag mocarele

listi bazilike

3 žlice olivnega olja

rdeči vinski kis

2 žlički fine gorčice

malo suhega strtega timijana

sol, sveže grobo mlet poper

listi bazilike

Kuhan krompir narežite na kolobarje. Mladega krompirja ne lupite, če je iz vašega vrta ali iz ekološke pridelave. Stari krompir obvezno olupite. Artičoke odcedite in po potrebi razrežite. Češnjevi paradižniki zrežite na polovice ali četrtine. Lahko uporabite večji paradižnik narezan na kocke. Narežite čebulo in olive. V skledo dajte krompir, artičoke, paradižnik, špinačo, čebulo in olive. Dodajte še narezano mocarelo. Dobro zmešajte olje, kis, gorčico, timijan, poper, sol in sesekljane liste bazilike ter prelijte po solati.



Solata s krompirjem, fižolom in papriko

80 dag krompirja

25 dag paprike

30 dag kuhanega fižola (15 dag suhega)

1 rdeča čebula

3 žlice olja

rdeči vinski kis

sušene začimbe za solato

peteršilj



Kuhan krompir narežite na kolesca. Mladega krompirja ne lupite, če je iz vašega vrta ali iz ekološke pridelave. Papriko narežite na trakove, čebulo pa na tanke kolobarje. V skledo dajte krompir, fižol, papriko in čebulo. Pomešajte olje, kis, sušene začimbe za solato in sesekljan peteršilj ter prelijte po solati.

Namig: solato lahko spremenite v bolj razkošno jed, če uporabite mešanico fižola različnih barv (rdeči, beli in rjavi) ter rumeno, zeleno in rdečo papriko.

Solata s paradižnikom, gobami in fižolom

25 dag gob po izbiri

30 dag paradižnika

30 dag kuhanega fižola (15 dag suhega)

kis

sol, sveže mlet poper

3 žlice olivnega olja ali olja po izbiri

sušene začimbe za solato

peteršilj

Gobe narežite in nekaj minut kuhajte v vodi z dodatkom kisa in malo soli. Odstavite z ognja, ohladite in dodajte sušene začimbe za solato ter pustite, da se marinira vsaj pol ure. Paradižnik narežite in ga pomešajte s fižolom in gobami. Naredite preliv iz kisa, olja, grobo mletega popra, malo soli in sesekljanega peteršilja. Prelijte po solati in premešajte.



Solata s fižolom, paradižnikom in mocarelo

40 dag češnjevega paradižnika

10 majhnih kroglic mocarele (cca 12 dag)

35 dag kuhanega fižola

balzamični kis

3 žlice ekstra deviškega olivnega olja

listi sveže bazilike

sol, sveže mlet poper

Češnjeve paradižnike razrežite na polovice. Velik paradižnik zrežite na kocke. Razrežite kroglice mocarele. V skledo dajte fižol, paradižnik in mocarelo. Prelijte z oljem, poprajte in blago solite. Premešajte in dajte v hladilnik za eno uro. Preden postrežete prelijte z balzamičnim kisom in potresite s sesekljano baziliko. Premešajte in ponudite.



Solata dobre gospodinje

30 dag kuhane čičerike (15 dag suhe)

25 dag kumar

25 dag paradižnika

10 dag rukole, špinacije ali zelene solate po izbiri

10 dag kuhane koruze

2 trdo kuhani jajci

2 žlici sončničnega olja

jabolčni kis

sol

drobnjak



V primerno velike kozarce za vlaganje (cca 7 dl) dajte najprej preliv, ki ste ga pripravili iz kisa, olja, malo soli in sesekljanega drobnjaka. Sledi kuhana čičerika, narezane kumare, koruza, paradižnik, narezano jajce in zelena solata. Kozarec pokrijte in do uporabe shranite v hladilniku. Preden postrežete, dajte solato v skledo, previdno premešajte in postrezite s koščkom polnovrednega kruha.

Namig: tako sestavljena solata je priročna malica, ki jo lahko vzamete s seboj v službo. Lahko pa je tudi zdrav vnaprej pripravljen obrok ali del obroka, ki ga člani družine hitro dokončajo in postrežejo.

Solata z ajdovo kašo

15 dag ajdove kaše

20 dag kumar

20 dag paradižnika

10 dag rumene paprike

10 dag zelene paprike

10 dag vloženih gob

6 vloženih mladih šalotk

2 dag bučnega semena

preliv:

2 žlici olja

kis

sol, sušene začimbe za solato (brez dodane soli)

peteršilj

Ajdovo kašo skuhajte in ohladite. Pazite, da ostane čvrsta. Kumare, paradižnik in papriko narežite na kocke. Šalotke in gobe prerežite na pol. Pomešajte kašo in zelenjavo, prelijte s prelivom iz kisa, olja, sušenih začimb za solato in soli. Premešajte in okrasite s popraženim bučnim semenom.

Namig: izberite bučno seme brez dodane soli in ga sami rahlo popražite v ponvi brez dodatka olja. Če pa že uporabite praženo in slano bučno seme, dodajte solati manj soli.



Solata s kvinojo

15 dag kvinoje

15 dag češnjevega paradižnika

15 dag paprike

3 mlade čebule (lahko bela čebula)

30 dag kuhanega fižola (15 dag suhega)

10 dag kuhane koruze

3 žlice olja

kis

sol, sveže mlet poper

drobnjak

Kvinojo skuhamo po navodilu na vrečki in ohladimo. Pazimo, da ostane čvrsta. Narežemo paradižnik, papriko in čebulo. Pomešamo kvinojo, fižol, koruzo in zelenjavo, prelijemo s prelivom iz kisa, olja, popra in soli. Potresimo z drobnjakom in premešamo.



Solata z lečo

10 dag rumene paprike

20 dag češnjevega paradižnika

15 dag kumar

30 dag kuhane leče (15 dag suhe)

10 dag vloženih gob (v kis)

3 žlice olja

kis

sol, poper

peteršilj, koper, bazilika

Narežite papriko, kumare, paradižnik in gobe. Ohlajeno lečo pomešajte z zelenjavo. Naredite preliv iz kisa, olja, soli, popra in fino sesekljanih zelenjavišč. Prelijte po solati, premešajte in pustite, da se marinira vsaj pol ure v hladilniku.



Solata z rižem, zelenjavo in tuno

15 rjavega riža

20 dag paradižnika

20 dag paprike

3 mlade čebule

5 dag kuhane koruze

16 dag tunine v lastnem soku

3 žlice olivnega olja

kis

sol, poper

peteršilj

Riž skuhamo in ohladimo. Narežemo paradižnik, papriko in čebulo. Pomešamo riž, koruzo, zelenjavo, prelijemo s prelivom iz kisa, olja, popra, soli in sesekljanega peteršilja. Dodamo koščke tune in previdno premešamo.

Namig: solato ponudimo kot samostojno jed.



Solata s peresniki, zelenjavo in lososom

25 dag polnovrednih peresnikov

20 dag češnjevega paradižnika

20 dag paprike

3 mlade čebule

30 dag lososa

4 žlice ekstra deviškega olja

kis

sol, sveže mlet poper

peteršilj

Ribo skuhajte ali popecite na žlici olja. Ohlajeno narežite na koščke. Testenine skuhajte (naj ostanejo čvrste). Češnjevi paradižniki razrežite na polovice. Lahko uporabite večji paradižnik narezan na kocke. Narežite papriko in čebulo. V skledo dajte peresnike, zelenjavo in ribo. Pomešajte olje, kis, sveže mlet poper, sol in fino sesekljan peteršilj, prelijte po solati in premešajte.



Solata s kuskusom, rakci in zelenjavo

20 dag kuskusa

20 dag češnjevega paradižnika

20 dag kumar

12 črnih oliv

30 dag rakcev (kuhane kozice)

6 dag feta sira

1 ekološki pridelana limona

4 žlice ekstra deviškega olja

1/2 kavne žličke mešanice suhih začimb: origano, timijan, koper

sol

listi sveže bazilike

Skuhajte kuskus po navodilu na vrečki. Češnjevi paradižnik razrežite na polovice (večji paradižnik narežite na kocke). Kumare narežite na kocke. Rakce popecite na dveh žlicah olja. Predhodno jih rahlo solite. V skledo dajte ohlajen kuskus, zelenjavo, olive, zdrobljen feta sir in rakce. Zmešajte olivno olje, limonin sok, žličko naribane limonine lupine in suhe začimbe. Pustite vsaj 10 minut, da se okusi prepojijo. Prelijte po solati, premešajte in potresite z listi bazilike.

Namig: uporabljajte izključno lupino ekološko pridelane limone. V nasprotnem lupino opustite. Limonin sok lahko zamenjate z vinskim kisom ali belim balzamičnim kisom.



Solata s krompirjem, mesom in zelenjavo

80 dag manjših krompirjev

20 dag kumar

20 dag češnjevega paradižnika

10 dag vloženi artičoki

1 rdeča čebula

6 črnih oliv brez koščic

25 dag pečenega piščančjega mesa

4 žlice sončničnega ali repičnega olja

beli balzamični kis

1 žlička gorčice

suha zelišča za solato

sol, sveže mlet poper

Krompir skuhajte in narežite na kolobarje. Narežite kumaro, paradižnik, čebulo in olive ter meso. Po potrebi narežite tudi odcejene artičoke. Dobro zmešajte olje, kis, gorčico, suha zelišča za solato, poper in sol. Prelijte po solati in pustite, da se okusi prepoji.



Mesna solata

25 dag pečenega mesa

40 dag češnjevega paradižnika

15 dag kuhane koruze

15 dag mocarele

12 črnih oliv

3 žlice ekstra deviškega olivnega olja

balzamični kis

2 žlički fine gorčice

sušene začimbe za solato

sol, sveže mlet poper

listi bazilike

Pečeno meso narežite na trakove (lahko uporabite ostanke mesa). Dodajte narezan paradižnik, koruzo, olive in koščke mocarele. V sezoni mlade koruze lahko dodate na žaru pečeno koruzo. Zmešajte kis, olje, gorčico, sušene začimbe za solato, sol in sveže mlet poper. Prelijte po solati, premešajte in okrasite z listi bazilike.



Solata varčne gospodinje

25 dag pečenega mesa

30 dag kuhanega belega fižola (15 dag suhega)

30 dag paradižnika

3 pečene paprike (lahko vložene)

12 črnih oliv

3 stroke česna

peteršilj

4 žlice ekstra deviškega olivnega olja

vinski kis

sol, sveže mlet poper

Paradižnik narežite na kolobarje, premažite z oljem in pecite v pečici na 200° C nekaj minut. Lahko ga popečete v ponvi na dveh žlicah olja. V skledi pomešajte narezano papriko, fižol, meso in olive. Prelijte s polovico prelivom iz olja, kisa, fino sesekljanega peteršilja in česna ter popra in soli. Dodajte paradižnik in prelijte s preostalim prelivom.



Solata z ješprenjem in tofujem

20 dag ješprenja

20 dag paprike

25 dag paradižnika

20 dag tofuja

1 mlada čebula

4 žlice olja

mešanica suhih provansalskih začimb

sol, sveže mlet poper, rdeča paprika

strt suhi feferon ali čili

kis

drobnjak



Ješprenj skuhamo, tofu narežimo na trakove ter ga mariniramo v dveh žlicah olja z dodatkom mešanice suhih začimb, mlete rdeče paprike, strtega feferona ali čilija, popra in malo soli.

Segrejemo ponev in v njo dodamo tofu skupaj z marinado ter ga na hitro popečemo. Papriko, paradižnik in mlado čebulo narežimo. Pomešamo ješprenj, papriko, paradižnik, čebulo in tofu. Prelijemo s prelivom iz preostalega olja, kisa, soli, sveže mletega popra in sesekljanega drobnjaka.

Namig: za spremembo ješprenj zamenjamo z enozrnico ali piro.

Solata z ajdovo kašo, zelenjavo in tofujem

20 dag ajdove kaše

20 dag paprike

25 dag paradižnika

20 dag tofuja

2 mladi čebuli (lahko tudi bela čebula)

4 žlice olja

mešanica suhih začimb: origano, timijan, bazilika, rožmarin

sol, sveže mlet poper, rdeča paprika, strt suhi feferon ali čili

kis

drobnjak

Ajdovo kašo skuhamo. Zrna morajo ostati cela. Tofu narežimo na kocke ter ga mariniramo v dveh žlicah olja z dodatkom origana, timijana, bazilike, rožmarina, mlete rdeče paprike, strtega feferona ali čilija, popra in malo soli.

Segrejemo ponev in v njo damo tofu skupaj z marinado ter ga na hitro popečemo. Papriko, paradižnik in mlado čebulo narežimo. Pomešamo ajdovo kašo, papriko, paradižnik, čebulo in tofu. Prelivamo s prelivom iz preostalega olja, kisa, soli, sveže mletega popra in sesekljanega drobnjaka.



Solata z enozrnico in sadjem

20 dag enozrnice

20 dag jabolk

20 dag ananasa

10 dag jagod

5 dag borovnic

sok 1/2 limone

jabolčni kis

2 žlice orehovega olja (lahko tudi olivno)

1 žlička medu

listi mete

Enozrnico skuhajte po navodilu na vrečki. Jabolka narežite na majhne kocke in takoj prelijte z limoninim sokom. Na kocke narežite tudi ananas. Jagode narežite na primerne kose. V skledo dajte enozrnico, jabolko, ananas, jagode in borovnice. Pomešajte kis, olje, med in nekaj listov sesekljane mete ter prelijte po solati. Premešajte in okrasite z listi mete.



Uporabne spletne povezave

Za več verodostojnih informacij o zdravi prehrani obiščite naslednje spletne povezave:



- Rak-ms.si



- Prehrana.si



- Veskajjes.si



- Nijz.si

Viri in literatura

1. Belović B. Lahko jem. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota: Podjetje za informiranje, 2004.
2. Belović B. Moje zelenjavne in sadne jedi. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2009.
3. Belović B. Lahko jem v nosečnosti: nasveti in kuharski recepti. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2012.
4. Belović B, Poličnik R. Lahko jem pri sladkorni bolezni tipa 2. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, RKS Območno združenje Murska Sobota, 2018. (zadnji dostop: 19. 08. 2019) http://rak-ms.si/media/lahko_jem/lahko_jem_sladkorna_tip2.pdf
5. Belović B, Poličnik R. Lahko jem pri prekomerni telesni teži in debelosti. Pomursko društvo za boj proti raku, RKS Območno združenje Murska Sobota, 2018. (zadnji dostop: 18. 08. 2019) http://rak-ms.si/media/lahko_jem/lahko_jem_debelost.pdf
6. Belović B, Poličnik R. Lahko jem pri povišanem holesterolu in trigliceridih. Pomursko društvo za boj proti raku, RKS Območno združenje Murska Sobota, 2018. (zadnji dostop: 15. 08. 2019) http://rak-ms.si/media/lahko_jem/LJholesterol_7.pdf
7. Belović B, Poličnik R. Lahko jem pri visokem krvnem tlaku. Pomursko društvo za boj proti raku, RKS Območno združenje Murska Sobota, 2018. (zadnji dostop: 20. 08. 2019) http://rak-ms.si/media/lahko_jem/LJvisokKtlak_11br.pdf
8. Besançon P, Debosque S, Delpeuch F et al. Mediterranean diet and health: Current News And Prospects. Paris: John Libbey Eurotext, 2001.
9. Cox BD, Whichelow MJ, Prevost AT. Seasonal consumption of salad vegetables and fresh fruit in relation to the development of cardiovascular disease and cancer. *Pub Health Nutr* 2000; 3:19-29. (zadnji dostop: 20.08. 2019) <https://pdfs.semanticscholar.org/a1e8/a9e4e2386d4a12f32ac6dffdb60295272671.pdf>
10. Dernini S, Berry EM: Mediterranean diet: from a healthy diet to a sustainable dietary pattern. *Front Nutr* 2015;2:1-6. (zadnji dostop: 1. 08. 2019) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4518218/>

11. Jenkins NH. The new Mediterranean diet cookbook: A delicious alternative forlifelong health. New York : Bantam Books, 2009.
12. Garland S. The Complete book of herbs and spices. London: Frances Lincoln, 2004.
13. Poličnik R, Belović B. Prehrana na delovnem mestu: zdrava prehrana na delovnem mestu za vsak dan. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2017.
14. Webster-Gandy J, Madden A, Holdsworth M. Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics, 2nd ed. Oxford University Press, 2012.

