



LAHKO
JEM

Branislava Belović

Rok Poličnik

Sanja Fartelj

SADJE V KOZARCU

(zajtrk, malica, sladica, prigrizek ...)



Murska Sobota
2021



Sadje v kozarcu (zajtrk, malica, sladica, prigrizek ...)

Avtorji: prim. mag. Branislava Belović, dr. med.
Rok Poličnik mag. diet., spec. klin. diet.
Sanja Fartelj

Recenzent: mag. Katica Antonić Degač, univ. dipl. inž.

Jezikovni pregled: Mateja Pavličič Pukšič

Jedi za fotografiranje pripravila: Branislava Belović

Fotografije: Branislava Belović, Marija Kranjčec Vurušič, Darko Vurušič

Založnik: Pomursko društvo za boj proti raku

Oblikovanje: Modriš

Tisk: Printera d.o.o.

Naklada: 2000 izvodov

Kraj in leto objave: Murska Sobota, 2021



POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

NIJZ Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**

DOBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni
dejavnosti za zdravje 2015–2025

Mestna občina
MURSKA SOBOTA



Sofinancira Mestna občina Murska Sobota
(sofinanciranje programov s področja socialnega
varstva in zdravstvenega varstva na območju
Mestne občine Murska Sobota 2021)

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

613.2(083.12)(02.053.2)

BELOVIČ, Branislava

Sadje v kozarcu : (zajtrk, malica, sladica, prigrizek ---) / Branislava Belović, Rok Poličnik, Sanja Fartelj ; [fotografije Branislava Belović, Marija Kranjčec Vurušič, Darko Vurušič]. - Murska Sobota : Pomursko društvo za boj proti raku, 2021. - (Lahko jem)

ISBN 978-961-94606-6-5
COBISS.SI-ID 81871619



LAHKO
JEM

Branislava Belović

Rok Poličnik

Sanja Fartelj

SADJE V KOZARCU

(zajtrk, malica, sladica, prigrizek ...)

Murska Sobota
2021



Vsebina

Knjižici na pot	6
Predgovor	9
»Lahko jem – Sadje v kozarcu«	10
Slovarček	13
Preden začneš pripravljati »sadje v kozarcu«	14
Katera živila izbrati za pripravo sadja v kozarcu?	15
In še	16
Uživaš sadje vsak dan?	17
Sadje, ki se poda skupaj	26
Recepti	28
Zdrob z jabolčno čežano	29
Prosenka kaša z ananasom, marelico in banano	30
Dalec riž z višnjami in banano	31
Polenta s sadjem	32
Mlečna polenta s suhim sadjem in oreški	33
Pirin ali pšenični zdrob s suhim sadjem	34
Riž s suho marelico, jabolkom in oreški	35
Riž z mandarinami	36
Mlečna prosena kaša z borovnicami in banano	37
Anin kozarec s skuto in sadjem	38
Osvežilna sladica v kozarcu	39
Lucijin osvežilni sadni kozarec	40
Jogurt z borovnicami in ekspanzirano kvinojo ali polnovrednim keksom	41
Jogurt s sadjem, oreški in čokolado	42
Sadje z jogurtom, kvarkom in ekspanziranimi žiti	43
Malinova skuta s sadjem	44
Skuta s pisanim sadjem	45
Pisana sadna solata	46
Sadna kupa v kozarcu	48
Sadni sladoled z jogurtovim prelivom	49
Zamrznjen jogurt s sadjem	50
Skuta s slivami	51
Sadna solata	52

Zimska sadna solata	53
Bogata sadna solata	54
Pisana sadna solata	55
Vidova sadna solata	56
Sadna mavrica v kozarcu	58
Sadna solata z mangom, figami in ananasom	59
Puding z borovnicami	60
Puding s sadjem	61
Evin puding s sadjem in borovničevo smetano	62
Puding z jagodičevjem	63
Fige v objemu banane	64
Sadni jogurt	65
»Pita« v steklenici	66
Slivova sladica	67
Tajina sladica v kozarcu	68
Sladica z ananasom in granatnim jabolkom	69
Sladica z grozdem	70
Kompot z breskvami, jabolki in figami	71
Jesenski kompot	72
Kompot z jabolki in jagodami	73
Kompot iz lubenice in jabolk	74
Kompot s slivami in jabolki	75
Maxov kompot z muškatno bučo in jabolki	76
Zimski kompot	77
Prosena kaša s sadjem	78
Kus kus s sadjem	79
Ajda s sadjem	80
Prepečene biskvitne rezine	81
Viri in koristne povezave	82



Knjižici na pot

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

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

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

Branislava Belović

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

Sanja Fartelj

Zdrava prehrana me zanima že od malih nog. Radovednost do tega področja me je najprej vodila do tega, da sem postal kuhar, nato pa strokovnjak za zdravo prehrano. Hvaležen sem dr. Belovičevi, da me je povabila k sodelovanju pri pripravi te zanimive knjižice, saj vsebuje veliko zanimivih idej za prve otroške kuharske podvige. Sadju mi je še posebej pri srcu, ker je barvito, zanimivih oblik in okusov, poleg tega pa ga tudi moji dve hčerki Lucija in Judita obožujeta. Želim vam, da bo ta knjižica tudi vam in vašim staršem služila kot vir idej za pripravo sadnih jedi in znanj o po-menu sadja za vaše zdravje.

Rok Poličnik

Vam najmlajšim z ljubeznijo podarjamo pisano knjižico receptov. Uživate in se zabavajte pri pripravi okusnih dobrot iz sadja, ki jih postrežete v kozarcu za vlaganje ali pa tudi v kakem zanimivem kozarcu. Predstavljene jedi so že poskusili vaši vrstniki. Zato je pri vsakem kuharskem receptu pripisano ime otroka, kateremu je ta jed bila najbolj všeč.



Predgovor

Sladko, slastno, sočno vse to se skriva v zrelem sadežu. Številna hranila, bogate arome in okusi, z eno besedo pestro. Pestrost je tudi značilnost priporočene zdrave prehrane. Kaj pomeni zdrava prehrana, ki se tolikokrat omenja tudi v nacionalnem programu Dober tek Slovenija, s sloganom »Zdravo uživaj & več gibaj!«? Z nacionalnim programom želimo ljudi spodbuditi k temu, da bi se več gibali in se zdravo prehranjevali. S tem izrazom se srečuješ, ne da bi točno vedel kaj pomeni zdrava prehrana?

Značilnosti zdrave prehrane je razporeditev hrane v tri večje obroke ter dva manjša obroka-malici. Za zdravo prehrano je značilna raznovrstnost, ki vključuje vse skupine živil. Ta zagotovijo telesu vsa potrebna hranila za rast in obnavljanje. Glavne skupine živil so žita, meso, jajca, mleko in mlečni izdelki, stročnice ter sadje in zelenjava. Mnogi otroci žal niso navdušenci nad sadjem in zelenjavo, ki jih je priporočeno uživati ne le vsak dan, pač pa celo v več obrokih. Da, tako je, v več obrokih!

Upam, da ti obožuješ sadje. Če pa sodiš med tiste, ki so se do sedaj raje sladkali s slaščicami, ti predlagam, da poskusiš nekaj novega. To, kar pripravljajo znani kuharski chefi in je zelo »in«. V knjižici so predstavljene ideje z recepti za zdrav obrok v ličnem kozarčku, ki vključuje tudi sadje. Zakaj ne bi poizkusil/a 🤔?

Veliko veselja in ustvarjalnosti pri pripravi sladkih, slastnih in sočnih dobrot ti želim. Pa dober tek!, ob poskušanju dobrot kot tudi tek v naravi!

dr. Katja Povhe Jemec

Ministrstvo za zdravje – Sektor za varovanje zdravja



»Lahko jem – Sadje v kozarcu«

Sadje je nepogrešljiv del uravnotežene prehrane, saj ga uvrščamo med biološko visoko vredna živila. Lahko ima sladek ali kisel okus, je različnih oblik, velikosti in barv ter prijetne arome. Običajno sadje delimo v skupine po botaničnih lastnostih: jagodičasto sadje, pečkato sadje, koščičasto sadje, južno, eksotično sadje in citrusi.

Sadje vsebuje predvsem sladkorje, obilo vitaminov in mineralov, rastlinska vlakna in barvila, največji delež (pri nekaterih vrstah tudi do 90 %) predstavlja voda. Razen oreščkov in avokada, ki vsebujejo tudi maščobe, ima ostalo sveže sadje majhno energijsko vrednost. Zaradi vsebnosti vitaminov, mineralov, organskih kislin in zaščitnih snovi, sodi sadje med pomembnejšo skupino živil. Vsak dan uživajmo sveže in čim manj predelano sadje.

Priporoča se uživanje sezonskega sadja in zelenjave iz lokalnega okolja, ki je optimalno dozorelo, ima krajši čas skladiščenja in krajšo pot od pridelovalca do naše kuhinje. Prav zaradi tega ohranja veliko vitaminov, mineralov in snovi, ki so koristne za naše zdravje. V odsotnosti svežega sadja lahko uporabimo zamrznjeno sadje. Današnji razvejan transport nam omogoča razpoložljivost različnih vrst sadja z vsega sveta, ne glede na letni čas.

»Sadje v kozarcu« je le ena v nizu publikacij, ki jih je prim. mag. Branislava Belović skupaj s sodelavci pripravila z namenom spodbujanja zdrave prehrane in zdravega načina življenja. Kot zdravnica in pediatrinja s posebno ljubeznijo, razumevanjem, spoštovanjem in upoštevanjem zmožnosti in potreb otrok jih poskuša na zanimiv način poučiti o zdravi prehrani. Na zanimiv, prijazen in igriv način prikazuje praktično pripravo obroka. Publikacija, v kateri so moči združili pediater, strokovnjak za prehrano in vzgojiteljica, je oblikovana tako, da na enostaven, razumljiv in nevsiljiv način spodbuja otroke k uživanju sadja. Obenem jih motivira, da sami ali pa skupaj s starši ali učitelji, pripravijo domiselne, okusne in hranljive kombinacije razpoložljivega sadja.

Z dodatkom drugih živil, kot so žita, semena, med in mlečni izdelki, je lahko takšna energijsko in biološko vredna sadna jed tudi samostojen obrok.

»Sadje v kozarcu« ni le majhen priročnik za pripravo različnih sadnih jedi, ampak tudi zbirka čudovitih izvirnih fotografij, ki s svojim videzom in mavričnimi barvami ustvarjajo čarovnijo ter nas dodatno spodbujajo, da jedi poskušamo pripraviti sami. Verjamem, da bo knjižica služila kot vir idej in inspiracije za pripravo zdravih sadnih jedi otrokom in vsem tistim, ki jim bo prišla v roke.

Mag. Katica Antonić Degač



Slovarček

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

Krokant je trda mešanica oreščkov (mandeljni, lešniki, pistacija) in karameliziranega sladkorja. Najpogosteje je pripravljen iz lešnikov ali/in mandljev. Lahko ga pripravimo doma ali kupimo.

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

Prepečenec je na rezine narezan in prepečen, posušen kruh.

Cimet je začimba značilnega prijetnega, aromatičnega vonja in nekoliko ostrega, sladko pekočega okusa. V kuhinjski se uporabljata cejlonski cimet in cimet kasija. Pri nakupu izberi cejlonski cimet.

Kardamom je začimba, ki ima prijeten aromatičen vonj in pikanten okus.

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

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

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



Preden začneš pripravljati »sadje v kozarcu«

Pri pripravi bolj zahtevnih jedi dovoli,
da ti v začetku pomagajo odrasli.

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

Zavijaj rokave.

Nadeni si predpasnik.

Umij si roke z milom.

Sadje pred pripravo operi pod tekočo vodo.

Ne okušaj jedi s prstom – vedno uporabi žličko.

Hrano, ki pade na tla, zavrzi.

Pripomočke, ki so padli na tla, pomij.

Ko končaš s pripravo jedi, pomij posodo
in pospravi kuhinjo.

Katera živila izbrati za pripravo sadja v kozarcu?

Za pripravo sadja v kozarcu izbiraj:

- sadje vseh barv (svežemu sadju lahko dodaš suho sadje),
- oreščke in semena (orehe, mandeljne, lešnike, arašide, bučno in sončnično seme ...),
- polnovredna žita in žitne izdelke (polnozrnato polento, polnovredna ekspandirana žita, proseno in ajdovo kašo, kvinojo ...),
- mleko in mlečne izdelke z manj maščob,
- sladkor, med in čokolado uporabi le v manjših količinah.



In še

Predlagane jedi (»sadje v kozarcu«) postreži v kozarcih za vlaganje. Lahko pa uporabiš tudi zanimive kozarce.

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

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

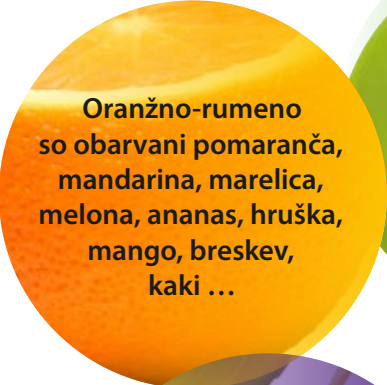
Preseneti domače z lepo postreženim »sadjem v kozarcu«.

Priprava »sadja v kozarcu« naj bo zabavna.

Za pripravo »sadja v kozarcu« navduši tudi prijatelje, sošolce, sorodnike ...

Uživaš sadje vsak dan?

Slastni sadeži sodijo v vsakdanjo zdravo prehrano. Narava nam ponuja sadeže različnih barv, zato vsak dan izberi vsaj en sadež zelene, oranžno-rumene, rdeče, modro-vijolične ali rjavo-bele barve.



Oranžno-rumeno so obarvani pomaranča, mandarina, marelica, melona, ananas, hruška, mango, breskev, kaki ...



Med sadeže zelene barve sodijo kivi, grozdje, zeleno jabolko, zelena kosmulja ...



Jagode, češnje, višnje, maline, ribez, brusnice, rdeče jabolko, lubenico krasi rdeča barva.



Modro-vijolično so obarvani borovnice, robide, slive, grozdje, črni ribez, temne fige ...



V skupino belo-rjave barve sadežev sodijo banane, dateljni ...

S sadjem zaužiješ ogljikove hidrate (vir energije), vitamine, minerale, vlaknine, številne zdravju prijazne snovi in vodo. Sadeži različnih barv vsebujejo različne zdravju koristne snovi, zato uživaj sadje vseh barv. Sadje ima nizko energijsko vrednost v primerjavi s številnimi drugimi živilami, vsakdanje uživanje sadja pa lahko pomaga preprečiti prekomerno telesno težo.

Kadarkoli je možno uživaj sezonsko sadje pridelano v lokalnem okolju. Večji del sadja zaužij kot sveže sadje. Lahko pa uživaš tudi zamrznjeno, konzervirano ali suho sadje. Zamrznjeno sadje je najmanj industrijsko predelano. Suho sadje ima več sladkorja in lahko ostane na zobeh, zato poskrbi za redno umivanje zob. Pri konzerviranem sadju bodi pozoren na vsebino sladkorja.

Jabolko – kraljevski sadež

Jabolko je osvežujoče sadje s svojo edinstveno aromo in sladko-kislím okusom. Na voljo so številne sorte jabolk. **Jonagold** se bohoti z blago kiselkastim okusom, sočnostjo, sladko in polno aromo. **Elstar** je sočno in hrustljivo, plemenitega, tipičnega sladko-kislega okusa in bogate arome. Značilen kiselkast okus, svežina, sočnost in hrustljivost so značilni za jabolko sorte **Granny smith**. **Gala** je jabolko sladkega okusa, nežne arome in je hrustljivo. **Zlati delišes** odlikuje skladni sladki okus s fino sadno kislino. Obstajajo še številne druge sorte jabolk. Nikakor pa ne prezri **jabolko iz domačega sadovnjaka**. Bodisi da je žlahtnega okusa in lepega videza ali pa bolj skromno, a kljub temu preseleti z bogatim okusom in svežino.

Hranilne in zdravju prijazne snovi, ki jih vsebuje jabolko: vitamini skupine B, C vitamin, folna kislina, pantotenska kislina, vlaknine, antociani.

Hruške

Meso hruške je običajno belo, fine teksture, sočno, sladko, z rahlo izraženo kislino. Tipično muškatno aromo pa ima hruška viljamovka. Uživaj v okusnih hruškah kdaj koli je možno. Najboljše so sveže in neolupljene. Lepo se kombinirajo z drugim sadjem.

Hranilne in zdravju prijazne snovi, ki jih vsebuje hruška: vitamin K, folna kislina, krom, baker, kalij, vlaknine.

Slive

Slive so dišeče, sladke, različnih barv, od rumene in rdeče do vijolične, izjemnega okusa, osvežilne in zdrave. Uživaj sveže in suhe slive.

Hranilne in zdravju prijazne snovi, ki jih vsebujejo slive: vitamini C, B6, E, folna kislina, številni minerali in vlaknine.



Marelice

Marelica je žlahten sadež, obarvan intenzivno rumeno do oranžno, včasih tudi na sončni strani z rahlim rdečim prelivom, sočen, dobrega sladko-kiselkastega okusa. Danes pridelujejo številne sorte. Odlične so sveže, suhe ali predelane v kompote, marmelade ...

Hranilne in zdravju prijazne snovi, ki jih vsebujejo marelice: vitamin C, vitamin E, vitamini skupine B, karoten, antocian, lutein, zeaksantin.

Breskve in nektarine

Ta čudovit aromatičen sadež je okroglast, obarvan v različne odtenke rdeče barve. Meso je čvrste konsistence, od bele, rumene do intenzivno rdeče barve (vinogradniška breskev). Breskev je lahko sladkega ali sladko-kislega okusa.

Breskev in **nektarina** prihajata iz iste rastline. Sadeža med seboj razlikujemo predvsem po površini kože, saj ima nektarina gladko kožo, breskev pa na zunanji površini majhne dlačice. Nektarine z belo sredico so po okusu bolj sladke, medtem ko rumena sredica vsebuje kislino.

Hranilne in zdravju prijazne snovi, ki jih vsebujejo breskve in nektarine: vitamin C in E, vitamine skupine B, selen in druge minerale, vlaknine.



Češnje

Plodovi češnje so lahko rumeni, različnih odtenkov rdeče, črni in raznih velikosti ter oblik. So zelo okusne, aromatične, sladke s fino kislino.

Hranilne in zdravju prijazne snovi, ki jih vsebujejo češnje: vitamin C, vlaknine, antociani.



Jagode

Kdo ne pozna jagod, ki so sladkega do sladko-kiselkastega okusa, sočne, aromatične in čudovite mamljivo rdeče barve. Najboljše so sveže. Prilegajo se vsaki sadni solati in izvrstno prijajo s skuto, z jogurti ...

Hranilne in zdravju prijazne snovi, ki jih vsebujejo jagode: vitamin C, folati, mangan, antocian.



Maline



Temno rdeči plodovi maline so sočni, aromatični in prijetnega ter skladnega okusa. Najbolje jih je zaužiti takoj po obiranju (ali še bolje kar ob obiranju), saj so maline zelo občutljivi in nežni sadeži. V hladilniku obstojijo največ en dan.

Hranilne in zdravju prijazne snovi, ki jih vsebujejo maline: vitamin C, K, E in vitamini B skupine, baker, mangan in druge minerale, rutin, vlaknine.

Rdeči ribez

Vsaka ribezova jagoda je pravi zaklad zdravju prijaznih snovi. Živo rdeče jagode so blagega sladko-kislega in prijetnega okusa. Med sortami ribeza je tudi beli ribez, ki je izredno prijetnega in sladkega okusa. Jagode črnega ribeza so temno modre barve, meso pa mehko in sladko-kislo.

Hranilne in zdravju prijazne snovi, ki jih vsebuje ribez: vitamin C, K, vitamini skupine B, karoten, baker, mangan in drugi minerali, antociani.

Borovnice

Gozdne in ameriške borovnice ločimo po okusu, velikosti, obliki in barvi mesa.

Meso ameriške borovnice je bele barve, medtem ko je pri gozdni meso temno rdeče do vijolične barve. Borovnice so sočne in okusne, rahlo kisle, aromatične in hrustljave. Okus gozdnih borovnic je bistveno bolj intenziven v primerjavi z ameriškimi borovnicami.

Hranilne in zdravju prijazne snovi, ki jih vsebujejo borovnice: vitamina C in K, mineral mangan, prehranske vlaknine, antociani.



Robidnice

Sadež atraktivnega videza, temno rdeče do črne barve je lahko zelo sla-dek ali sla-dek z rahlo kislim okusom. Robidnice so lahko gojene ali divje rastoče. Ker so zelo občutljivi in nežni sadeži, zelo hitro splesnijo.

Hranilne in zdravju prijazne snovi, ki jih vsebujejo robidnice: vitamin C in K, mangan, antociane in elagitanine ter druge fenolne snovi.

Grozdje

Grozdje se bohota v čudovitih barvah, od zeleno-rumene, zlato-rumene, rahlo rjave, rdeče-vijolične do modro-črne. Razkošni so tudi okusi. Sladek, sladko kislast, s fino muškatno noto. Nekatere vrste jedilnega grozdja so brez pešk.

Hranilne in zdravju prijazne snovi, ki jih vsebuje grozdje: vitamin C, kalij, fosfor, mangan, železo, kalcij in magnezij, flavonoide in antociane (antioksidanti).



Lubenica

Čudovit sadež s sočnim, hrustljavim in temno rdečim mesom. Zaradi sladkega in prefinjenega okusa je prava poslastica. Obstaja tudi rumena lubenica, zelo sladka in po okusu nič kaj drugačna od lubenice z rdečim mesom.

Lubenica je zelo osvežilna in aromatična, zato je že sama po sebi dovolj okusna za uživanje kot samostojen sadež.

Hranilne in zdravju prijazne snovi, ki jih vsebuje lubenica: vitamin C, magnezij, kalij, karoteni (likopen).



Melona

Melona je priljubljen sadež, s sočnim, aromatičnim in sladkim mesom. Meso je lahko rumeno-oranžne barve, oranžno, zelenkasto ali mlečno belo, odvisno od sorte. Krasi jo sladek in bogat aromatičen okus, nekatere sorte celo okus po medu. Dodatek limoninega ali limetinega soka poudari aro-mo melone.

Hranilne in zdravju prijazne snovi, ki jih vsebuje melona: vitamin C, vitamine B skupine, karoten, železo, magnezij, baker, mangan in druge minerale.



Kaki

Kaki (zlato jabolko) je lahko rumene, oranžne ali rdeče barve. Sadež je sladek, vendar ima večina sort trpek okus, preden sadeži popolnoma dozori. Zreli kaki je okusen, sladek in aromatičen. Obstaja sicer več sort kacija, ki imajo precej različne lastnosti, saj so lahko trši, mehkejši, slajši ali bolj trpki.

Kaki se običajno uživa svež. Še nezreli plodovi brez težav dozori pri sobni temperaturi, proces pa se pospeši, če ga postavimo v zaprto posodo skupaj z jabolki ali bananami. Zrele sadeže lahko za krajši čas shranjujemo v hladilniku.

Hranilne in zdravju prijazne snovi, ki jih vsebuje kaki: vitamin C, karoten in druge antioksidante.



Fige

Slastni, sočni in sladki plodovi fig rumeno-zelene, rdeče-rjave do vijolične barve so na voljo v poletnem in jesenskem času. Takrat so najbolj okusni. Lahko jih uživamo sveže ali suhe. Podajo se k sladkim in slanim jedem.

Hranilne in zdravju prijazne snovi, ki jih vsebujejo fige: mangan, baker, cink in ostale minerale, majhne količine vitamina C, E in K ter vitaminov skupine B in vlaknine.

Banane



Okusen plod je lahko blago sladek, včasih tudi z rahlo kiselkasto noto in jabolčno aromo. Meso je nežno kremaste ali rumene barve, pri nekaterih sortah pa celo oranžne ali kostanjeve barve. Običajno jih uživamo sveže.

Bolj zrele banane pa so odlične za pripravo sladoleda.

Hranilne in zdravju prijazne snovi, ki jih vsebujejo banane: vitamin C, vitamini skupine B, kalij, mangan, magnezij in vlaknine.

Pomaranča

Sočni, aromatični, sladki plodovi, pri nekaterih sortah s pridihom fine kiselkaste note, svetlo oranžne, rumeno oranžne, oranžne do svetlo rdeče barve.

Hranilne in zdravju prijazne snovi, ki jih vsebuje pomaranča: vitamin C, folate, kalij, magnezij, fosfor, vlaknine, karotenoide, flavonoide...



Grenivka

Grenivka je sočen, dišeč, prijetno kislo-grenak plod, intenzivno rumene ali rožnato-rdečkaste barve.

Hranilne in zdravju prijazne snovi, ki jih vsebuje grenivka: vitamin C, E in K, vitamine B skupine, folno kislino, kalij in druge minerale, flavonoide, likopen.

Kivi

Prijetnega sladkega ali sladko kislega okusa, aromatičen, sadno meso je zelene, rumeno zelene do zlate barve.

Hranilne in zdravju prijazne snovi, ki jih vsebuje kivi: vitamin C, E in K, folate, baker, kalij.



Ananas

Zelo okusen, sočen, sladki sadež z mehko aromo, blede rumenega ali skoraj belega mesa.

Hranilne in zdravju prijazne snovi, ki jih vsebuje ananas: vitamin C, betakaroten, vitamine B skupine, mangan.



Mango

Obstaja veliko sort manga, ki se razlikujejo po obliki, velikosti, barvi. Mangovo meso je rumeno-oranžne barve, zelo sočno in sladko, mehke kremne teksture. Okus spominja na mešanico okusov marelice, ananasa, melone, breskve in banane.

Hranilne in zdravju prijazne snovi, ki jih vsebuje mango: vitamin C in E, vitamine skupine B, karotene, kalij, magnezij, železo, flavonoide.





Sadje, ki se poda skupaj

	DOMAČE SADJE	JUŽNO SADJE	
JAGODE	maline, kosmulje, ribez, višnje, slive, marelice, nektarine	ananas, kivi	
MALINE	jagode, kosmulje, ribez, robidnice, marelice	ananas, banane, pomaranče	
RIBEZ	borovnice, brusnice, jagode, maline, češnje, breskve	kivi, pomaranče	
ROBIDNICE	borovnice, jagode, brusnice, maline, višnje hruške, jabolko	banane, pomaranče	





Recepti

Jedi v kozarcu za vlaganje

Postrezi zajtrk, malico ali sladico s sadjem na izviren, nenavaden in privlačen način kar v kozarcu za vlaganje. Sestavine v steklenico nalagaj plast za plastjo, tako da različne arome, barve in teksture v steklenici pričarajo majhno umetnino. Če nimaš na voljo dovolj enakih kozarcev, uporabi različne, le velikost naj bo podobna. Uporabiš lahko tudi različne kozarce ali steklene posode. Uspeh je zagotovljen.

Zdrob z jabolčno čežano

Iza

9 dl mleka

8 dag polnovrednega pirinega zdroba

1 žlica medu

4 dag orehov ali praženih lešnikov

40 dag jabolk

1 žlica rozin (po želji)

cimet

Mleko zavri in zakuhaj pirin zdrob. Lahko uporabiš tudi pšenični zdrob. Dobro mešaj s kuhalnico, da se zdrob ne sprime v kepice. Znižaj temperaturo in med občasnim mešanjem kuhaj še nekaj minut. Odstavi z ognja in umešaj med in grobo sesekljan orehe ali lešnike. Razdeli v kozarce.

Jabolka operi, olup in nareži na krhle. Daj jih v manjšo posodo, dodaj 2 do 3 žlice vode in duši pokrite, da postanejo mehka. V teku dušenja lahko dodaš rozine. Potresi s cimetom in razdeli v kozarce. Postreži hladno.



Prosenka kaša z ananasom, marelico in banano

Noel

8 dl mleka

16 dag prosene kaše

1 žlica medu

2 kolobarja vložnega ananasa

2 banani

4 marelice

Proseno kašo operi, odcedi in stresi v vrelo mleko. Počasi kuhaj približno 10 do 15 minut. Kašo vmes večkrat premešaj. Odstavi z ognja. Zmiksaj ohlajeno kašo, narezano sadje in med. Razdeli v kozarce in okras.

Jed je primerna za zajtrk ali malico.



Dalein riž z višnjami in banano

Dalea

8 dl mleka

16 dag riža

1 žlica medu

1/2 vrečke vaniljevega sladkorja

20 dag izkoščičenih višenj iz kompota

Ko mleko zavre, znižaj temperaturo in vanj stresi riž in dodaj vaniljev sladkor. Pri nizki temperaturi kuhaj približno 20 minut, da riževa zrna počasi nabrekajo. Vmes riž nekajkrat premešaj. Višnje odcedi in jih skupaj z ohlajenim rižem in medom zmiksaj. Razdeli v kozarce, okrasí po želji in postreži za zajtrk ali malico.



Polenta s sadjem

Edo

9 dl mleka

4 dag rumene polente za hitro pripravo

4 dag bele polente za hitro pripravo

1/2 limone iz ekološke pridelave (lupina)

cimet

2 žlici medu

30 dag narezanega sadja po izbiri

Naribaj limonino lupino. Zavri 4,5 dl mleka, dodaj polovico naribane limone in zakuhaj rumeno polento. Med kuhanjem mešaj. Ko odstraniš z ognja, umešaj žlico medu. Enako naredi z belo polento. Rumeno in belo polento razdeli v 4 kozarce. Nareži sadje in ga naloži na polento in takoj postreži za zajtrk.



Mlečna polenta s suhim sadjem in oreški

Sven

9 dl mleka

8 dag polente za hitro pripravo

1 žlica medu

5 dag suhih marelic

5 dag suhih sliv

5 dag rozin ali brusnic

6 dah oreškov (orehi, mandeljni, lešniki)

cimet

Suhe marelice in slive nareži in jih skupaj z rozinami ali brusnicami namoči (1 uro). Zavri mleko, dodaj cimet in zakuhaj polento. Kuhaj 2–3 minute. Med kuhanjem polento mešaj. Odstavi z ognja in umešaj med. Razdeli v kozarce, dodaj dobro odcejeno suho sadje ter potresi z grobo sesekljanimi oreški.



Pirin ali pšenični zdrob s suhim sadjem

Luce

9 dl mleka

8 dag zdroba za hitro pripravo

1 žlica medu

5 dag suhih marelic

5 dag suhih sliv

5 dag rozin ali brusnic

6 dah oreškov (orehi, mandeljni, lešniki)

cimet

Suhe marelice in slive nareži in jih skupaj z rozinami namoči (1 uro). Zavri mleko, dodaj cimet in zakuhaj zdrob. Kuhaj 2–3 minute. Med kuhanjem zdrob mešaj. Odstavi z ognja in umešaj med. V kozarce najprej daj malo zdroba, narezano sadje. Postopek ponovi. Na koncu potresi s sesekljanimi oreški.



Riž s suho marelico, jabolkom in oreški

Leon

8 dl mleka

16 dag riža

2 žlici medu

1 vaniljev sladkor

10 dag suhih marelic

1 večje jabolko

8 dag oreškov

cimet

Riž stresi v vrelo mleko in dodaj vaniljev sladkor. Pri nizki temperaturi kuhaj približno 20 minut, da riževa zrna počasi nabrekajo. Vmes riž nekajkrat premešaj. Odstavi z ognja in primešaj žlico medu. Marelice in jabolko nareži na majhne kocke. Daj v primerno posodo, dodaj 1/2 dl vode in cimet. Pokrito duši 5 minut. Sadno zmes lahko zmešaš s paličnim mešalnikom. V kozarec daj najprej malo ohlajene sadne zmesi, potem riž in ponovno sadje. Potresi s sesekljanimi oreški. Pokaplaj s preostalim medom in postreži.

Če zaužiješ kot sladico, zmanjšaj količino na pol in postreži v manjših kozarcih.



Riž z mandarinami

Borna

9 dl mleka

18 dag riža

2 žlici medu

košček lupine ekološki pridelane limone

1/2 vrečke vaniljevega sladkorja

6 mandarin (lahko tudi mandarine iz kompota)

Riž stresi v vrelo mleko, dodaj vaniljev sladkor in košček limonine skorje. Pri nizki temperaturi kuhaj približno 20 minut, da riževa zrna počasi nabrekajo. Vmes riž nekajkrat premešaj. Odstavi z ognja, odstrani limonino lupino in primešaj med. Mandarine olupi, krhle razreži na pol in dodaj mlačnemu rižu. Če uporabiš mandarine iz kompota, med opusti.

Če nimaš limone iz ekološke pridelave, lupino opusti.



Mlečna prosena kaša z borovnicami in banano

Doris

8 dl mleka

16 dag prosene kaše

1 žlica medu

2 banani

15 dag borovnic

Proseno kašo operi, odcedi in stresi v vrelo mleko. Počasi kuhaj približno 10 do 15 minut. Kašo vmes večkrat premešaj. Odstavi z ognja in umešaj med. Zmiksaj narezane banane in borovnice ter jih pomešaj z ohlajeno kašo. Razdeli v kozarce in okraši. Jed je primerna za zajtrk ali malico.



Anin kozarec s skuto in sadjem

Ana

2 dag orehov

2 dag mandljev

1 žlica sončničnega semena

1 žlica bučnega semena

2 banani

20 dag jagodičevja (borovnice, maline, jagode, borovnice ...)

4 dl jogurta

10 dag kvarka ali pasirane skute

1 žlica medu

Pomešaj grobo sesekljane orehe, mandeljne in bučno seme, ter dodaj sončnično seme. Z vilicami zmečkaj eno banano, dodaj jogurt in kvark. Dobro zmešaj in razdeli v kozarce. Preostalo banano nareži, dodaj jagodičevje in razdeli v kozarce. Potresi z mešanico oreškov in semen, pokaplaj z medom in postreži.



Osvežilna sladica v kozarcu

Katja

4 dl jogurta

10 dag borovnic

10 dag breskev

10 dag vložnega in odcejenega ananasa

1 žlica medu

Posebej zamrzni borovnice, narezane breskve in ananas. V električni sekljalnik daj jogurt in postopoma dodajaj zamrznjeno sadje. Razdeli v kozarce, poljubno okraši, pokaplaj z medom in takoj postreži.



Lucijin osvežilni sadni kozarec

Lucija

15 dag zamrznjenih jagod

15 dag zamrznjenih malin

2 žlici medu

1 žlica limoninega soka

2 jogurta

10 dag kvarka

V električni sekljalnik daj jogurt, kvark in med. Med mešanjem postopoma dodajaj zamrznjeno sadje. Razdeli v kozarce, poljubno okrasí in postreži.



Jogurt z borovnicami in ekspanirano kvinojo ali polnovrednim keksom

Niko

2 jogurta z manj maščob

10 dag skute

16 dag borovnic

2 dag ekspandirane kvinoje ali 4 polnovredni keksi

Pomešaj pasirano skuto in jogurt. V kozarce daj po dve žlici jogurta s skuto, malo borovnic in ekspandirane kvinoje, prelij s preostalo mešanico jogurta in skute ter dodaj preostalo sadje in kvinojo.

Nasvet: za mlajše otroke namesto ekspandirane kvinoje uporabi grobo zdrobljen polnovredni keks.



Jogurt s sadjem, oreški in čokolado

Ajda

3 dl jogurta

20 dag kvarka

3 pomaranče

8 dag temne čokolade

4 dag orehov, pistacij ali mandljev

Pomaranče olupi ter odstrani beli del lupine. Nareži na manjše koščke. Orehe grobo sesekljaj. Pomešaj jogurt in kvark in razdeli v kozarce. Dodaj narezane pomaranče in okrasí z grobo sesekljanimi orehi in čokoladnimi ostružki. Pripraviš jih tako, da čokolado nastrgaš kar z lupilnikom za zelenjavo. Lahko pa jo tudi narežeš na majhne koščke.



Sadje z jogurtom, kvarkom in ekspandiranimi žiti

Žan

2 jogurta

10 dag kvarka

20 dag jagod

10 dag poljubnega sadja za okras

4 žlice ekspandirane ajde, pire, riža, kvinoje ...

V električnem sekljalniku zmešaj jogurt, kvark in jagode. Razdeli v kozarce in dodaj po žlico ekspandirane ajde, pire, kvinoje ... Okrasi z narezanim sadjem.



Malinova skuta s sadjem

Noa Elias

25 dag pasirane skute

1 jogurt

1 žlica medu

20 dag malin

20 dag sadja po izbiri

listi sveže mete

Maline pretlači z vilicami. Umešaj jogurt, pasirano skuto in med. Dodaj maline, premešaj in razdeli v kozarce. Sadje operi, nareži na manjše kose in razdeli v kozarce. Okrasi z listi mete in postreži.

Namesto malin lahko uporabiš zrele jagode ali pa mešanico malin in jagod.



Skuta s pisanim sadjem

Nari

25 dag pasirane skute

1 jogurt

1 žlica medu

1 žlička naribane limonine lupine (iz ekološke pridelave)

30 dag sadja po izbiri (marelice, breskve, grozdje, borovnice, ribez ...)

listi sveže mete ali melise

Sadje nareži na koščke. Grozdju odstrani pečke. Pomešaj skuto, jogurt, med in naribano limonino lupino ter razdeli v kozarce. Dodaj narezano sadje in okraši z listi mete ali melise.

Če nimaš limone iz ekološke pridelave, lupino opusti.



Pisana sadna solata

Stefan

4 marelice

10 dag ribeza

10 dag borovnic

1 jabolko

1 žlica medu

1/2 pomaranče sok

par listov melise

manjši kozarci za vlaganje

Sadje operi in nareži. Pomešaj pomarančni sok, med in sesekljane liste melise ter prelij po sadju. Premešaj in razdeli v kozarce za vlaganje.





Sadna kupa v kozarcu

Judita

40 dag sadja (marelice, jabolko, banana, borovnice, ribez ...)

4 kepice sadnega sladoleda

2 žlički medu

1 žlica limoninega soka

liste sveže melise ali mete

kozarci za vlaganje

Sadje operi, nareži in razdeli v kozarce. Pomešaj med in sok ter pokaplaj po sadju. V vsak kozarec dodaj kepico sladoleda, okrasí z listi melise ali mete in takoj postreži.



Sadni sladoled z jogurtovim prelivom

Milan

2 večji zreli banani narezani na kolobarje in zamrznjeni

1 zvrhana žlica malinove ali jagodne marmelade

20 dag zamrznjenih malin in borovnic

16 mandljev, lešnikov ali polovičk orehovih jedrc

2 dl tekočega jogurta

4 žličke hrustljivih muslijev ali granole

list melise ali mete za okras

Jogurt pomešaj z žličko medu. Polovico koščkov zamrznjene banane daj v električni sekljalnik in mešaj. Postopoma dodaj preostale koščke banane in marmelado. Na koncu primešaj zamrznjene maline in borovnice. Malo sadja pusti za okras. Sladoled s sadjem razdeli v kozarce. Prelj z jogurtom pomešanim z medom. Okrasi s hrustljivimi musliji ali granolo, mandeljni, sadjem ter listi mete ali melise.

Nasvet: marmelado lahko zamenjaš s 4 dag malin ali jagod in 1 žlico medu.



Zamrznjen jogurt s sadjem

Noel

2 jogurta

5 dag malin, jagod ali drugega sadja (lahko zvrhana žlica malinove ali izbrane marmelade)

30 dag poljubnega sadja

4 žlice hrustljavih muslijev ali 4 žličke granole

4 dag temne čokolade

1 žlica grobo sesekljanih oreškov za okras (orehi, mandlji, lešniki, pistacija)

Sadje po potrebi nareži na majhne koščke. Polovico sadja zamrzni.

Če za barvo sladoleda uporabiš maline ali jagode, jih najprej pretlači z vilicami, drugo sadje pa zmiksaj. Sadje ali marmelado umešaj v jogurt in zamrzni v plitki posodi (plast jogurta naj bo debelosti prsta).

Preden sladoled postrežeš, pripravi sadje (operi ga, odcedi in po potrebi nareži).

Čokolado nareži na majhne koščke. V kozarce razdeli muslije ali granolo in koščke čokolade (malo prihrani za okras). Zamrznjen jogurt razlomi na kose in s pomočjo električnega sekljalnika dobro zmešaj. Umešaj zamrznjene koščke sadja in sveže sadje (malo sadja prihrani za okras). Razdeli v kozarce in okrasí s preostalim sadjem, musliji, čokolado in oreški. Takoj postreži, ker se sladoled hitro raztopi.

Nasvet: posebnost zamrznjenemu jogurta podari dodano zamrznjeno in sveže sadje.



Skuta s slivami

Vika

30 dag izkoščičenih sliv

20 dag kvarka ali pasirane skute

1/2 dl sladke smetane

cimet

1 žlica medu

2 prepečenca ali rezini biskvita

Slive duši z 1 žlico vode in dodatkom cimeta. Ko so mehke, odstrani z ognja. Prihrani 4 slive, ostale zmešaj s paličnim mešalnikom. V mlačne slive dodaj med. Stepi sladko smetano in jo vmešaj v kvark ali pasirano skuto. Dodaj slive in previdno premešaj.

Na dno kozarca daj razlomljen prepečenec (biskvit), dodaj kremo in okrasí z dušeno slivo.



Sadna solata

Viktor

kos lubenice

kos melone

10 dag belega grozdja

1 žlica medu

1/2 limone sok

listi melise ali mete

S pomočjo žličke za melono naredi kroglice iz dobro ohlajene melone in lubenice. Grozdne jagode razreži na pol in odstrani pečke. Sadje zloži v kozarce za vlaganje. Sesekljaj liste melise ali mete, pomešaj jih z medom in limoninim sokom. Prelij po sadju in postreži.



Zimska sadna solata

Emilija

1 zeleno jabolko (Grenny Smith)

1 rdeče jabolko

15 dag ananasa

1 pomaranča

1 manjša hruška

1 žlica medu

2 žlici limoninega soka

1/2 zrele banane

1/2 dl sladke smetane

cimet

Pomarančo olupi in nareži na kockice. Jabolka, hruško in ananas prav tako nareži na kockice. Pomešaj med, limonin sok in dodaj 2 žlici vode. Prelij po sadju in premešaj. Razdeli v kozarce. Stepi smetano in dodaj z vilicami zmečkano banano. S to kremo okraši solato in potresi s cimetom. Takoj postreži.



Bogata sadna solata

Gaber

2 mandarini

1/2 manga

4 fige

2 kivija

20 dag ananasa

Preliv:

1 mandarina

1 žlica medu

listi melise

1/2 dl sladke smetane

*4 žličke krokanta**

Mandarine olupi in razdeli na krlje. Olupi tudi mango, ananas in kivi ter nareži na kockice. Fige razreži na četrtine.

Mandarino prereži na pol ter ožemi sok s pomočjo ročnega ožemalca. Dodaj med in sesekljane liste melise. Prelj po sadju, premešaj in razdeli v kozarce. Step sladko smetano in okraši sadno solato. Potresi s krokantom in postreži.

Nasvet: krokant lahko pripraviš sam, je pa tudi naprodaj.



Pisana sadna solata

Črt

1 banana

10 dag malin

2 pomaranči

25 dag narezane lubenice

1/2 limone sok

2 žlici medu

par listov mete ali melise

par žlic ohlajenega sadnega čaja

Pomaranče olup, razdeli na krhlje in vsakega prereži na pol. Banane in lubenico nareži na koščke. V skledo daj oprane in odcejene maline ter narezane banane, pomaranče in lubenico. Prelj s prelivom iz limoninega soka, ki mu dodaš med, sesekljane liste sveže mete ali melise in nekaj žlic ohlajenega sadnega čaja. Premešaj in razdeli v kozarce. Lahko okrašiš z listi mete ali melise.



Vidova sadna solata

Vid

1 banana

2 pomaranči ali 4 mandarine

1/2 manga

15 dag grozdja

2 žlici limoninega soka

1 žlica medu

meta

Prereži pomarančo na pol. Iz polovice pomaranče ožemi sok. Dodaj med, limonin sok in sesekljano meto. Preostale pomaranče olupi in razdeli na krhle. Vsakega prereži na pol. Mango in banano nareži na manjše kocke. Grozdne jagode prereži na pol in odstrani pečke. Sadje daj v primerno posodo, prelij s prelivom iz pomarančnega in limoninega soka, medu in sesekljanih listov mete. Previdno premešaj. Razdeli v kozarce in po želji okrasiš z listi mete ali melise.





Sadna mavrica v kozarcu

Peter

2 kivija

20 dag marelic

15 dag jagod

listi melise za okras

Kivi olupi in zmiksaj. Posebej zmiksaj tudi jagode in marelice. V kozarce najprej razdeli zmiksani kivi, potem marelico in jagode, okrasí s koščki sadja in listi melise ter takoj postreži.

Nasvet: lahko narediš svojo kombinacijo sadja. To je odlična priložnost, da izkoristiš presežke sadja.



Sadna solata z mangom, figami in ananasom

Julija

1 mango

4 fige

20 dag olupljenega ananasa (ali vloženega ananasa)

1/2 limone sok

1 žlica medu

3-4 žlice ohlajenega sadnega čaja ali soka v katerega je bil vložen ananas

4 dag mandljevih listkov

1 zvrhana žlička sladkorja v prahu

Mango olupi in nareži na kockice. Tudi ananas nareži na kockice. Fige nareži na rezine. Ožemi sok iz pol limone, pomešaj ga z medom in ohlajenim sadnim čajem. Prelij po sadju in premešaj. Razdeli v kozarce.

Mandljeve listke ali grobo sesekljane mandeljne daj v manjšo posodo in potresi s sladkorjem v prahu. Ob nenehnem mešanju praži kratek čas, da mandeljni spremenijo barvo. Ohladi in potresi po sadni solati.



Puding z borovnicami

Vivien

1 vaniljev puding

4 dl mleka

1/2 dl vode

1 žlica sladkorja

1 žlica medu

1 večje jabolko

20 dag borovnic

V manjšo posodo daj 10 dag borovnic in zavri. Odstrani z ognja, umešaj med in razdeli v štiri kozarce.

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

Stepi čvrst sneg iz beljaka.

Preostalo mleko zavri, dodaj jabolka in odstavi z ognja. Primešaj pudingovo maso in nato kuhaj še 2–3 minute. Pri tem puding ves čas mešaj. Odstavi z ognja in umešaj beljakov sneg. Še topel puding daj v kozarce in ohladi. Preden postrežeš okras s preostalimi borovnicami.



Puding s sadjem

Lovro

1 vaniljev puding

1/2 l mleka

2 žlici sladkorja

1 beljak

20 dag narezanega sadja

6 žlic jabolčne čežane

Prašek za puding daj v skodelico, dodaj sladkor in nekaj žlic mleka ter dobro zmešaj. Stepi čvrst sneg iz beljaka. Preostalo mleko zavri, odstavi z ognja, primešaj pudingovo maso in nato kuhaj še 2–3 minute. Pri tem puding ves čas mešaj. Odstavi z ognja in umešaj beljakov sneg. V mlačni puding dodaj sadje in razdeli v kozarce. Preden postrežeš puding okraši z jabolčno čežano in koščki sadja.



Evin puding s sadjem in borovničevo smetano

Eva

5 dl mleka

1 vanilin puding

1 žlici sladkorja

1 beljak

25 dag sadja po izbiri

5 dag borovnic

1 dl sladke smetane

Sadje nareži na primerne koščke.

Prašek za puding daj v skodelico, dodaj sladkor in nekaj žlic mleka ter dobro zmešaj. Stepi čvrst sneg iz beljaka. Preostalo mleko zavri, odstavi z ognja, primešaj pudingovo maso in nato kuhaj še 2–3 minute. Pri tem puding ves čas mešaj. Odstavi z ognja in umešaj beljakov sneg. V kozarce razdeli polovico pudingove mase in dodaj polovico sadja. Postopek ponovi. Ohlajen puding okraši z borovničevo smetano, ki jo pripraviš takole: borovnice pretlači z vilicami ali paličnim mešalnikom. Stepi sladko smetano in primešaj borovnice.



Puding z jagodičevjem

Filip

1 vaniljev puding

4,5 dl mleka

2 žlici vode

1 žlica sladkorja

1 žlica medu

1 večje jabolko

10 dag borovnic

10 dag ribeza

Pomešaj borovnice in ribez. Jabolko grobo naribaj, daj v primerno posodo, dodaj vodo in zavri. Pokrito naj vre 4 minute.

Prašek za puding daj v skodelico, dodaj sladkor in nekaj žlic mleka ter dobro zmešaj.

Stepi čvrst sneg iz beljaka.

Preostalo mleko zavri, dodaj dušeno jabolko in odstavi z ognja. Primešaj pudingovo maso in nato kuhaj še 2-3 minute. Pri tem puding ves čas mešaj. Odstavi z ognja in umešaj beljakov sneg. V kozarce najprej daj polovico še toplega pudinga, potem pa polovico sadja. Postopek ponovi.



Fige v objemu banane

Niccolò

2 večji zreli banani

8 svežih fig

6 dag mletih mandljev, praženih lešnikov ali orehov

Banane nareži. Fige operi. 7 fig nareži in skupaj z bananami zmiksaj. Umešaj mlete mandeljne, orehe ali pražene lešnike. Preostalo figo nareži na tanke kolobarje. Vsak kozarec obloži z dvema kolobarjema fige in prilij z dobljeno kremo. Okrasi po želji in takoj postreži.

Nasvet: lahko uporabiš neolupljene mlete mandlje.



Sadni jogurt

Tuva

3 jogurte

30 dag različnega poljubnega sadja

1 žlica medu

5 dag mletih orehov, mandljev ali praženih lešnikov

Dan prej zamrzni 20 dag sadja (po potrebi ga nareži na majhne kose).

Vsebino enega kozarca jogurta daj v mikser in zmešaj s 5 dag izbranega sadja (na primer marelice, maline, zrele hruške ...), da ga »obarvaš«. Dodaj polovico mletih oreškov in polovico zamrznjenega sadja. Enako stori z drugim jogurtom, le da izbereš drugo barvo sadja (ne pozabi dodati mletih oreškov in zamrznjenega sadja). Preostali kozarec jogurta pomešaj z medom. V kozarce najprej razdeli pripravljen jogurt ene barve, potem druge barve in na koncu jogurt z medom. Poljubno okraši in postreži.

Nasvet: če nimaš sadja različnih barv, uporabi isto količino ene sorte sadja, le da jogurt pobarvaš z žlico marmelade (na primer malinove, borovničeve, marelične). V zimskem času uporabi zamrznjeno jagodičevje.



»Pita« v steklenici

Dalia

4 hrustljavi piškoti »Crocante con riso, Grancereale«

15 dag pasirane skute

3 žličke medu

cimet

8 dag orehov

20 dag sadja po izbiri

Orehe grobo seseklaj, sadje nareži na manjše koščke. Pasirano skuto pomešaj z 1 žličko medu in malo mletega cimeta.

V manjše kozarce za vlaganje razdeli skuto. V vsak kozarec dodaj zdrobljen keks in grobo sesekljane orehe. Na koncu dodaj sadje. Pokapljaj z medom in postreži.

Namig: hrustljavi piškoti Crocante con riso, Grancereale dodajo hrustljivost sladici. Lahko jih kupiš v vsaki bolj založeni trgovini.



Slivova sladica

Jakov

30 dag izkoščičenih sliv

1 žlica rjavega sladkorja

cimet

15 dag pasirane skute ali kvarka

1/2 dl sladke smetane

4 keksi »Grancereale classico«

4 dag krokanta

Slive daj v primerno posodo, dodaj žlico vode, sladkor in cimet ter duši. Vmes slive premešaj. Ko so slive mehke, odstavi z ognja in ohladi.

Kekse zdrobi in razdeli v kozarce. Na kekse daj slive. Stepi sladko smetano in jo pomešaj s skuto ter razdeli v kozarce. Okrasi s krokantom in postreži.



Tajina sladica v kozarcu

Taja

1 dl sladke smetane

25 dag kvarka

1 žlica medu

4 rezine biskvita

10 dag borovnic

10 dag malin

Zmešaj kvark in med ter dodaj stepeno smetano. V vsak kozarec daj zdrobljeno rezino biskvita. Dodaj malo kreme in nato borovnice. Sledi krema in maline. Lahko narediš več plasti. Na koncu okraši s kremo.



Sladica z ananasom in granatnim jabolkom

Tara

30 dag narezanega ananasa

1 granatno jabolko

4 rezine biskvita

20 dag kvarka

1 dl sladke smetane

1 žlica medu

Stepi sladko smetano ter jo previdno pomešaj s kvarkom in medom. V vsak kozarec daj zdrobljeno rezino biskvita. Dodaj malo kreme, ananas in semena granatnega jabolka. Okrasi s kremo in semeni granatnega jabolka.



Sladica z grozdzjem

Mateo

20 dag kvarka

1 dl sladke smetane

1 žlica medu

1 žlička naribane limonine lupine (iz ekološke pridelave)

2 rezini biskvita

2 dag mandljevih listkov

1 žlička sladkorja v prahu

25 dag grozdja

V manjšo posodo daj mandljeve listke in sladkor. Ob nenehnem mešanju praži kratek čas, da listki spremenijo barvo. Grozdne jagode razreži na pol in odstrani pečke. Pomešaj kvark, med in limonino lupino. Dodaj stepeno smetano. Biskvit zdrobi in razdeli v kozarce. Dodaj malo kreme in grozdje. Sledi krema in grozdje. Okrasi z mandljevimi listki.

Če nimaš limone iz ekološke pridelave, lupino opusti.



Kompot z breskvami, jabolki in figami

Hana

2 breskvi

2 jabolki

8 manjših svežih ali suhih fig

1 žlica medu

kardamom, cimet

1 vrečka sadnega čaja z okusom breskve

5 dl vode

Jabolka nareži na krhle in jih daj kuhat. Naj vrejo nekaj minut. Dodaj na krhle narezane breskve, mleti kardamom in cimet ter kuhaj še dve minuti. Odstavi z ognja in dodaj vrečko čaja. Po treh do petih minutah vrečko odstrani in dodaj med. V ohlajen kompota dodaj narezane sveže fige, razdeli v kozarce za vlaganje in postreži.

Nasvet: če uporabiš suhe fige, jih kuhaj skupaj z breskvami.



Jesenski kompot

Karolina

1 jabolko

2 hruški

20 dag belega grozdja

1-2 žlici medu

cimet, zvezdasti janež

1/2 limone iz ekološke pridelave

6 dl vode

Jabolko in hruške nareži na kocke. V primerno posodo daj vodo, dodaj jabolko, cimet, zvezdasti janež in košček limonine lupine. Če uporabiš navadno limono, lupino opusti. Kuhaj par minut. Dodaj hruške in grozdje, kuhaj še kratek čas, da sadje ostane čvrsto. Odstavi z ognja in v še mlačen kompot dodaj med in limonin sok. Postreži v primernih kozarcih za vlaganje. Lahko okrašiš z rezino limone.

Če nimaš limone iz ekološke pridelave, lupino opusti.

Nasvet: grozdne jagode lahko dodaš v že ohlajen kompot.

V tem primeru ga porabi takoj.



Kompot z jabolki in jagodami

Anej

2 jabolki

15 dag jagod

1/2 limone iz ekološke pridelave

2 žlici bezgovega sirupa (cvet)

6 dl vode

Jagode operi in odcedi. Jabolka operi in nareži na krhle ter jih daj kuhat. Dodaj košček limonine lupine. Ko so jabolka kuhana, odstavi z ognja in ohladi. Dodaj bezgov sirup in limonin sok po okusu.

Jagode nareži in dodaj kompotu. Po želji okraši z rezino limone in postreži.

Če nimaš limone iz ekološke pridelave, lupino opusti.



Kompot iz lubenice in jabolk

Vita

1 zeleno jabolko (na pr. Granny Smith)

1 rdeče jabolko

40 dag olupljene in narezane lubenice

5 dl vode

1/2 limone (iz ekološke pridelave)

1-2 žlici medu

cimet, kardamom, klinčki

listi sveže mete in melise

Jabolka operi in nareži na krhle in daj kuhat z dodatkom mletega cimeta, kardamoma, 1-2 klinčka in košček limonine lupine. Kompot ohladi, dodaj med in limonin sok ter seseklane liste melise in mete. Na koncu dodaj narezano lubenico.

Če nimaš limone iz ekološke pridelave, lupino opusti.

Nasvet: za posebne priložnosti lahko kombiniraš rdečo in rumeno lubenico ter s pomočjo žlice narediš kroglice.



Kompot s slivami in jabolki

Roko

2 jabolki

20 dag izkoščičenih sliv

1 pomaranča

1/2 limone iz ekološke pridelave

vrečka sadnega čaja

cimet (palčka ali mleti cimet)

6 dl vode

1-2 žlici medu

Jabolki operi in nareži krljce. Daj jih kuhat skupaj s slivami. Dodaj cimet in košček limonine lupine. Pazi, da se sadje ne razkuha. Kompot odstavi z ognja in dodaj vrečko sadnega čaja. Naj stoji 3 minute. Odstrani vrečko in kompota ohladi. V ohlajen kompota dodaj sok polovice pomaranče in med. Preostalo polovico pomaranče razreži na rezine. Kompota razdeli v kozarce za vlaganje in okrasiš z rezinami pomaranče.

Če nimaš limone iz ekološke pridelave, lupino opusti.



Maxov kompot z muškatno bučo in jabolki

Max

40 dag muškatne ali hokaido buče

40 dag jabolk

1 limona iz ekološke pridelave

cimet (palčka ali mleti cimet)

4 klinčki

2 žlici medu

Rezino buče olupi, odstrani semena in nareži na kocke. Jabolka operi in prav tako nareži na kocke. V primerno posodo vlij 6 dl vode ter dodaj jabolka, bučo in začimbe. Dodaj sok in naribano lupino 1/2 limone. Kuhaj približno 10 minut. V mlačen kompot dodaj med in sok preostale 1/2 limone. Kompot ohladi in ponudi v primernih kozarcih za vlaganje.

Če nimaš limone iz ekološke pridelave, uporabi suho limonino lupino, ki jo lahko kupiš v trgovini.



Zimski kompot

Jamie

20 dag vloženega ananasa

2 jabolki

5 dag suhih marelic

1 pomaranča

1 limona iz ekološke pridelave

1-2 žlici medu

5 dl vode

1 zvezdasti janež

Jabolki operi in nareži na kocke, suhe marelice razreži na pol. V primerno posodo daj vodo, narezano sadje, koščke limonine lupine in zvezdasti janež ter kuhaj. Pazi, da se sadje ne razkuha.

Pomarančo olupi in krhlje prereži na pol. Ohlajenemu kompotu dodaj med, limonin sok po okusu, narezan ananas in pomarančne krhlje. Razdeli v kozarce in okraši z rezinami limone.

Če nimaš limone iz ekološke pridelave, lupino opusti.



Prosenka kaša s sadjem

Nuša

8 dag prosene kaše

1 pomaranča ali dve mandarini

3 marelice

10 dag grozdja (belo in rdeče)

1/2 limone sok

2 žlici medu

cimet

listi sveže melise

Proseno kašo operi in zakuhaj v vrelo vodo (1:2 – en del kaše, dva dela vode). Kaše ne mešaj, da zrna ostanejo cela. Kuhaj približno 10 minut.

Sadje operi (pomarančo olupi) in nareži. Pomešaj limonin sok, med, 2 žlici vode, cimet in sesekljane liste mete. Pomešaj ohlajeno kašo in sadje ter prelij s prelivom. Pokrito pusti v hladilniku pol ure, nato naloži v kozarce in postreži.



Kus kus s sadjem

Tine

1/2 dl kus kusa iz riževe in koruzne moke

0, 6 dl vode (za pripravo kus kusa)

1 jabolko

1 kivi

1 banana

1 pomaranča ali dve mandarini

1 žlica medu

1/2 limono iz biološke pridelave (lupina in 1 žlica soka)

2 žlici prekuhane ohlajene vode za preliv

Kus kus popari z vrelo vodo, pokrij in pusti naj stoji 5 minut. Zrahljaj z vilicami.

Banano in pomarančo olupi in nareži na koščke. Jabolko in kivi nareži na manjše kocke. Pomešaj limonin sok, prekuhano ohlajeno vodo in med. Prelij po sadju.

Dodaj ohlajen kus kus, premešaj in razdeli v kozarce.

Če nimaš limone iz ekološke pridelave, lupino opusti.



Ajda s sadjem

Ula

8 dag ajdove kaše

1/2 pomaranče sok

2 žlici medu

par listov mete

30 dag sadja po izbiri (jabolko, marelica, pomaranča, jagodičevje ...)

Ajdovo kašo skuham (pazi, da zrna ostanejo cela) in jo ohladi. Sadje nareži na primerne koščke. Pomešaj ga z ajdo in prelij s prelivom iz pomarančnega soka, medu in sesekljanih listov mete. Premešaj, razdeli v kozarce in postreži.



Prepečene biskvitne rezine

(dodatek sadju v kozarcu)

2 jajci

10 dag sladkorja

20 dag pirine moko

10 dag grobo mletih mandljev ali lešnikov

1/2 vrečke pecilnega praška

Pečico segrej na 180 °C. Pomešaj moko s pecilnim praškom in mandeljni. Penasto stepi jajca in sladkor ter postopno in previdno umešaj mešanico moko in mandljev. Zmes daj v namazan in z moko posut pekač, poravnaj in peci 15 minut. Biskvit zvrni na kuhinjsko desko in počakaj 5 minut, potem nareži približno centimeter debele rezine. Rezine ponovno postavi na pekač, ki ga obložiš s peki papirjem, in jih peci 6–10 minut.



Viri in koristne povezave

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



