

LAHKO JEM

Branislava Belović

Renata Kutnjak Kiš

Luka Đolonga

Sanja Fartelj

JEDI, BOGATE Z ANTIOKSIDANTI

(cenovno dostopne, okusne in
zdrave jedi za vsakogar)



Murska Sobota
2023



JEDI, BOGATE Z ANTIOKSIDANTI

(cenovno dostopne, okusne in zdrave jedi za vsakogar)

Avtorji: Branislava Belovič, Renata Kutnjak Kiš,
Luka Đolonga, Sanja Fartelj

Recenzent: Rok Poličnik

Jezikovni pregled: Mihaela Törnar

Fotografije: Branislava Belovič, Marija Kranjčec Vurušič, Darko Vurušič

Oblikovanje: Modriš

Založnika: Pomursko društvo za boj proti raku,
Nacionalni inštitut za javno zdravje

Tisk: Printera d.o.o.

Naklada: 2000 izvodov

Kraj in leto objave: Murska Sobota, 2023



NIJZ Nacionalni inštitut
za **javno zdravje**



Mestna občina
MURSKA SOBOTA



DÖBER TEK
Slovenija

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

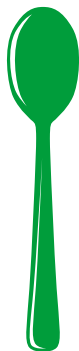
Sofinancira Mestna občina Murska Sobota
(sofinanciranje programov s področja socialnega
varstva in zdravstvenega varstva na območju
Mestne občine Murska Sobota 2023)

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

641.55(083.12)

JEDI, bogate z antioksidanti : (cenovno dostopne, okusne in zdrave jedi za vsakogar) / Branislava Belovič ... [et al.] ; [fotografije Branislava Belovič]. - Murska Sobota : Pomursko društvo za boj proti raku : Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2023. - (Lahko jem)

ISBN 978-961-94606-8-9 (Pomursko društvo za boj proti raku)
COBISS.SI-ID 160583427



LAHKO JEM

Branislava Belović

Renata Kutnjak Kiš

Luka Đolonga

Sanja Fartelj

JEDI, BOGATE Z ANTIOKSIDANTI

(cenovno dostopne, okusne in
zdrave jedi za vsakogar)

Murska Sobota
2023



Vsebina

| | | | |
|---|----|---|----|
| Predgovor | 7 | Testenine z zelenjavo in šampinjoni | 42 |
| Recenzija | 8 | Krompirjevi svaljki z zelenjavo | 43 |
| Zakaj kuhati doma? | 10 | Svaljki s špinačo | 44 |
| Uživajmo hrano, bogato z antioksidanti ... | 14 | Marinirani jajčevci | 45 |
| Recepti | 18 | Rdeče zelje s sadjem | 46 |
| Juhe | 18 | Priloga s stročjim fižolom, šparglji in krompirjem | 47 |
| Paradižnikova juha z mocarelo | 19 | Rumena buča z zelenjavo iz pečice | 48 |
| Juha z rumeno bučo in sladkim krompirjem ... | 20 | Polenta s čičeriko in paradižnikom | 49 |
| Korenčkova juha s sladkim krompirjem | 21 | Polenta z rumeno bučo in paradižnikovo omako | 50 |
| Juha s koprivo in bučko | 22 | Žličniki z rumeno bučo | 51 |
| Poletna jogurtova juha | 23 | Žličniki s špinačo/koprivo | 52 |
| Osvežilna sadna juha | 24 | Ajdovi žganci s skuto in orehi | 53 |
| Glavne jedi | 25 | Polenta s cvetačo in gobami | 54 |
| Mineštra | 26 | Solata z brstičnim ohrovtom in mesom | 55 |
| Enolončnica s stročjim fižolom in mletim mesom | 27 | Ohrovt s krompirjem | 56 |
| Krepka domača enolončnica | 28 | Rumena buča v objemu rdečega zelja | 57 |
| Enolončnica z ohrovtom | 29 | | |
| Enolončnica z zelenjavo in mletim mesom | 30 | | |
| Zimska jed iz pečice | 31 | | |
| Špinača z ješprenjem in jajci | 32 | | |
| Jajčevci v paradižnikovi omaki | 33 | | |
| Ponev z zelenjavo | 34 | | |
| Ponev z zelenjavo in mesom | 35 | | |
| Ponev z ajdovo kašo, zelenjavo in mesom | 36 | | |
| Mleto meso z zelenjavo | 37 | | |
| Krepka jed tete Jelke | 38 | | |
| Priloga z ječmenčkom in porom | 39 | | |
| Brstični ohrovt z gobami in krompirjem | 40 | | |
| Testenine s paradižnikom in gobami | 41 | | |

| | | | |
|--|----|--|----|
| Solate | 58 | To in ono | 84 |
| Solata s kuskusom, brokolijem, kumaro in paradižnikom | 59 | Predjed s svežimi figami in mocarelo | 85 |
| Solata z jajčevci | 60 | Namaz z rumeno bučo in jajčevcem | 86 |
| Pisana solata | 61 | Kruhki, obloženi z zelenjavo in mocarelo | 87 |
| Bogata solata | 62 | Kruhki, obloženi s fižolom in paradižnikom | 88 |
| Solata s paradižnikom, kumaro in čebulo | 63 | Kruhki, obloženi s sadjem | 89 |
| Solata s kislim rdečim zeljem, peso in jabolkom | 64 | Marmelada s korenčkom in marelicami | 90 |
| Solata s svežim rdečim zeljem, peso in jabolkom | 65 | Bistra zelenjavna juha | 91 |
| Solata z rdečim zeljem, jabolkom in pomarančo | 66 | Koristne povezave | 92 |
| Solata z rdečim zeljem in korenčkom | 67 | | |
| Solata v kozarcu za vlaganje – malica | 68 | | |
| Na hitro vložena rdeča čebula | 69 | | |
| | | | |
| Sladice | 70 | | |
| Skutni cmoki/žličniki s slivovo omako | 71 | | |
| Palačinke s slivami in skuto | 72 | | |
| Palačinke z višnjami | 73 | | |
| Palačinke s skuto in jagodami | 74 | | |
| Palačinke s cvetovi bezga in borovnicami | 75 | | |
| Riž s pomarančo | 76 | | |
| Sladica z marelicami in skuto | 77 | | |
| Vafliji z rdečo peso | 78 | | |
| Narastek z marelicami | 79 | | |
| Kolač z marelicami in korenčkom | 80 | | |
| Kolač z ribezom | 81 | | |
| Mini lučke z jogurtom in sadjem | 82 | | |
| Sadna solata | 83 | | |

Pri pripravi pričujoče publikacije smo združili moči, znanje in izkušnje zdravnica specialistka socialne medicine in pediatrije, zdravnica specialistka epidemiologije, kuharski mojster in vzgojiteljica.

Z veseljem vam podarjamo nabor receptov za cenovno dostopne, okusne in zdrave jedi, bogate z antioksidanti.

Avtorji

Prim. mag. **Branislava Belović**, dr. med., specialistka socialne medicine in pediatrije, je že leta aktivna v Pomurskem društvu za boj proti raku. Uspešno združuje promocijo zdravja in dolgoletni hobi – kuhanje. Je avtorica/soavtorica številnih publikacij in priručnikov o zdravi prehrani.

Renata Kutnjak Kiš, dr. med., specialistka epidemiologije, je vodja Dejavnosti za javno zdravje in promocijo zdravja na Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije (Hrvaška). Veliko dela na področju spodbujanja zdravega načina življenja prebivalstva, je tudi članica in vodja delovnega tima Svetovalnice za preprečevanje in zdravljenje prekomerne telesne teže in debelosti.

Luka Đolonga, kuharski mojster, je zaposlen v Specialni bolnišnici za medicinsko rehabilitacijo Varaždinske Toplice (Hrvaška). Kuhanje je njegovo poslanstvo. Prednost daje mediteranski kuhinji. Posebno skrb namenja zdravi prehrani svoje družine.

Sanja Fartelj, vzgojiteljica predšolskih otrok, je zaposlena v Vrtcu Murska Sobota. Poklicu gostinskega tehnika je dodala še poklic vzgojiteljice predšolskih otrok. Že kot srednješolka se je vključevala v aktivnosti promocije zdrave prehrane. Pridobljena znanja vključuje tako v svoje delo kot tudi v prehrano družine.

Predgovor

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje, s sloganom »Dober tek, Slovenija – zdravo uživaj & več gibaj!«, s katerim želimo zmanjšati pojavnost kroničnih nenalezljivih bolezni, ki so povezane z nepravilnim prehranjevanjem in premalo telesne dejavnosti, pri prebivalcih spodbuja uživanje raznolike, sezonske hrane, ki vključuje različne vrste živil, vključno z antioksidanti bogatimi živili.

Bogat vir antioksidantov predstavljajo sadje, zelenjava, stročnice, oreščki in semena. Za naše zdravje je tako izrednega pomena uživanje svežih, lokalno pridelanih živil, ki predstavljajo podporo zdravju.

Knjižica, katere praktično vrednost boste kmalu prepoznali, je polna receptov in idej za pripravo zdravih in uravnoteženih obrokov. Njene barvite fotografije pa kar kličejo po preizkušanju jedi.

Vendar ob vseh teh dobrotah nikar ne pozabite na dobro družbo ter pravo mero telesne dejavnosti, zlasti na svežem zraku.

Pa dober tek, Slovenija!

Vesna Marinko,
Generalna direktorica
Direktorat za javno zdravje,
Ministrstvo za zdravje



Recenzija

Ste se kdaj spraševali, zakaj je pomembno redno uživati sadje, zelenjavo, oreščke, med pripravo hrane pa uporabljati čim več dišavnic in začimb? Eden od ključnih odgovorov se skriva v njihovi vsebnosti antioksidantov. Antioksidanti so snovi, ki ščitijo naše telo pred škodljivimi vplivi prostih radikalov, ki lahko poškodujejo naše celice, kar pa lahko vodi v različne sodobne bolezni in pospeševanje procesov staranja.

K sreči nam narava ponuja številne bogate vire antioksidantov v hrani, ki jih lahko vključimo v našo prehrano. Ključno vlogo v boju proti prostim radikalom imata sadje in zelenjava. Borovnice, maline, špinača, šipek, rdeča pesa, brokoli in korenje so samo nekateri primeri, ki so bogati z vitamini C in E ter drugimi antioksidativnimi snovmi. Pomembno je, da izbiramo čimbolj lokalno pridelano sadje in zelenjavo, saj zaradi kratke poti od pridelovalca do potrošnika ohranjata več zaščitnih snovi, s katerimi krepimo svoj imunski sistem, zmanjšujemo vnetne procese v telesu in na ta način varujemo svoje zdravje. Poleg zelenjave in sadja so lahko pomembna zakladnica antioksidativnih snovi tudi oreščki. Mandlji, orehi in lešniki so pomemben vir vitamina E, ki ščiti celice pred oksidativnim stresom. Dodajajmo jih v solate, vključujmo v zajtrke ali pa jih uživajmo kot prigrizek za okusno in zdravo popestritev obrokov.

Ob tem ne pozabimo na začimbe in dišavnice! Origano, bazilika, timijan, muškadni oreh ter druge začimbe so odličen vir antioksidantov. Poleg tega, da okrepijo okus jedi, imajo tudi protivnetne lastnosti, ki lahko pomagajo v boju proti različnim boleznim. Z dodatkom začimb se lahko izognemo tudi pretirani uporabi soli, ki je v prevelikih količinah lahko škodljiva za naše zdravje. Da bi torej čimbolj izkoristili pozitivne lastnosti antioksidantov v naši prehrani, izberimo sveže in nepredelane sestavine ter preproste načine priprave, kot je kuhanje na pari ali pečenje. Ob tem ne pozabimo, da so predelana živila, ki vsebujejo veliko dodanih barvil, arom in drugih aditivov pogosto osiromašena omenjenih pozitivnih snovi.

Vključevanje antioksidantov v našo prehrano je enostavno in koristno za naše zdravje. Z rednim uživanjem teh živil bomo okrepili svoje telo, se zaščitili pred boleznimi in ohranjali mladostno vitalnost.

Pred vami se nahaja še ena izmed zbirk Lahko jem, ki vključuje odlične recepte, primerne za vsakodnevno uporabo ali za praznične priložnosti. Recepti vključujejo sezonska živila, ki jih lahko najdemo na naših vrtovih, njivah in tržnicah. Verjamem, da vam bo knjižica služila kot odličen pripomoček pri načrtovanju zdravih in z antioksidanti bogatih obrokov.

Pa dober tek.

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

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Zakaj kuhati doma?

Pospešen tempo sodobnega življenja pogosto vodi v pomanjkanje časa, velike spremembe pa so se zgodile tudi v naših družinah. Tako v večini družin živi le ena ali dve generaciji, zaposlena sta oba starša ali partnerja, kuhanja doma pa je dandanes vse manj. Vse več družin, predvsem mlajših, posega po že pripravljenih jedeh, ki jih je mogoče kupiti v supermarketih in jih doma preprosto pogrejejo, spečejo ali ocvrejo v ponvi. Poleg tega se vse več ljudi prehranjuje zunaj ali naroča že pripravljene jedi, ki jih dostavijo na domači naslov. Tudi torte se le redkokdaj pripravljajo doma, saj je različne sladice mogoče kupiti v skoraj vseh supermarketih, ne samo v slaščičarnah.

Opazimo lahko, da smo vse bolj odvisni od že pripravljene hrane, marketinški triki pa nas vedno znova nagovarjajo, da tako prihranimo čas, ki je dandanes najbolj dragocen. Že ime lokala s hitro prehrano omenja časovno komponento. Pogosto nas poskušajo prepričati, da je že pripravljena hrana cenejša, včasih pa tudi bolj zdrava. Gotovo ste se vsaj kdaj vprašali, ali se splača kuhati doma?

Ker je zdravje naša največja dobrina, se vsekakor splača kuhati doma ob spoštovanju načel zdrave prehrane. Na ta način izboljšamo in ohranimo telesno in duševno zdravje. Kuhanje je zabavno, če to počnemo sami ali v družbi. Slednje je odličen način, da se povežemo s svojimi najdražjimi. Nenazadnje je priprava obrokov doma najboljši način, da otroke naučimo kuhati ter jim tako privzgojimo zdrave prehranske navade.

Še več, zdrava prehrana ni pomembna le pri preprečevanju bolezni, ampak je sestavni del zdravljenja in obvladovanja številnih kroničnih bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa 2, visok krvni tlak, bolezni srca in ožilja, možganska kap, številne vrste raka, depresija, anksioznost in druge bolezni. Z zdravo prehrano varujemo in krepimo zdravje. Eden od razlogov, zakaj se s kuhanjem doma prehranjujemo bolj v skladu s priporočili zdrave prehrane, je tudi v tem, da **s pripravo obrokov doma, zaužijemo manj visoko predelane hrane**, ki ima praviloma manj ugodno hranilno sestavo (vsebuje manj vlaknin, fitonutrientov, vitaminov in mineralov). Vedeti moramo, da visoko predelana oziroma ultra procesirana živila/jedi vsebujejo številne dodane snovi, kot so konzervansi,

emulgatorji, sladila, umetna barvila, arome, zato da ima živilo privlačen videz, vonj in okus ter dolgo obstojnost.

Poleg tega, da je **hrana, ki jo pripravimo v svoji kuhinji, bolj zdrava** od hitre hrane iz restavracij ter ultra procesirane že pripravljene ali polpripravljene hrane iz supermarketa, ima kuhanje doma še veliko drugih prednosti. Ker **imamo popoln nadzor nad velikostjo porcij** in ker sami izbiramo recepte, je lahko prehrana bolj pestra, zmanjšamo pa lahko tudi tveganje za debelost in bolezni, povezane z debelostjo.

S kuhanjem doma lahko prihranimo denar. Hrana v restavracijah večinoma ni poceni, sploh če se odločimo za bolj znano restavracijo ter k temu prištejemo še ceno pijače. Hrana v supermarketih je draga, tudi če je v malih porcijah. Če sami pridelujemo zelenjavo ali sadje na svojih vrtovih, lahko prihranimo še več.


Ker so alergije in intolerance na hrano danes v porastu, imamo s pravo obrokov nadzor nad vsemi sestavinami, ki jih vnašamo v telo, ter se tako **izognemo tveganju za alergije ali preobčutljivosti na hrano.**

Če kuhanje postane naš hobi, se lahko preizkusimo v pripravi jedi iz različnih koncev sveta in tako razširimo svoje znanje ter se veliko naučimo o različnih kulturah in tradicionalnih jedeh posameznih držav.

Kuhanje ima tudi številne **koristi za duševno zdravje.** Kuhanje je namreč veščina in umetnost ter spodbuja ustvarjalnost, ta pa lahko izboljša razpoloženje. Kuhanje je lahko sprostitiv, ki odvrta negativne misli, saj zahteva osredotočenost na pripravo obroka – pranje, sekljanje, dodajanje določenih začimb, mešanje, okušanje in druge postopke.

Izpopolnjevanje kuharskih receptov in priprava posameznih obrokov ali ustvarjanje lastnih receptov je vsekakor ustvarjalno, pa tudi dviguje našo samozavest. Če jedi ne pripravljamo samo zase, ampak tudi za svojo družino ali prijatelje, bodo pozitivni odzivi naših najbližjih poskrbeli za dodatno zadovoljstvo in občutek uspeha.

Zbiranje družine za skupno mizo in priprava zdravih obrokov **zbližujejo družinske člane** ter pomagajo pri prenašanju družinske tradicije na prihodnje generacije. Družinski člani pa pridobijo bolj zdrave prehranske navade. Če nekdo živi sam, zlasti starejši, priprava obrokov



za družinske člane ali prijatelje ter skupno preživljanje časa preprečuje osamljenost, daje občutek pripadnosti družini in skupnosti ter občutek varnosti.

Kljub vsem prednostim kuhanja in priprave obrokov doma si seveda občasno lahko privoščimo obisk restavracije, a tudi takrat lahko izberemo restavracije z zdravo ponudbo ali restavracije z znano družinsko tradicijo. Ali pa tiste, ki jih priporočajo dobri poznavalci okusne in zdrave hrane. Če se tu in tam odločimo za nakup že pripravljene hrane in sladice, tudi takrat lahko izberemo bolj zdrave možnosti. Pri tem moramo znati dobro prebrati deklaracijo živila in poznati načela pravilnega prehranjevanja. Kmetije z dopolnilno dejavnostjo ponujajo tradicionalne izdelke iz lokalnih in domačih sestavin, brez dodajanja raznih dodatkov, zato je takšnemu izboru bolje dati prednost.

Doma pripravljena hrana ima številne koristi za telesno in duševno zdravje, skupni obroki pa nas povezujejo. Hrana odraža našo osebnost in ustvarjalnost, priprava obroka pa zahteva naš čas. Če želimo izboljšati kakovost življenja ter ohraniti in izboljšati svoje zdravje, zdravje svoje družine in celotne družbene skupnosti, je pomembno zagovarjanje kuhanja doma, k čemur upamo, da bo prispevala tudi pričujoča publikacija.



Uživajmo hrano, bogato z antioksidanti

Antioksidanti se najbolj izkoriščajo in so najbolj učinkoviti v kombinacijah z drugimi antioksidanti in snovmi, ki so prisotne v osnovnih (»naravnih«) živilih.

Pestra prehrana zagotavlja potrebe po hranilih in različnih zdravju koristnih snoveh, med njimi tudi antioksidantih, in ni potrebe, da bi jih uživali kod dodatke prehrani.

S pripravo hrane iz osnovnih (tudi cenovno dostopnih) živil si med drugim lahko zagotovimo jedi, bogate z antioksidanti, ki nas varujejo pred prostimi radikali.

Prosti radikali zaradi svoje reaktivnosti sprožajo številne neželene kemijske reakcije in s tem poškodujejo celice našega telesa. Na ta način se poveča tveganje za nastanek kroničnih nenalezljivih in drugih bolezni (bolezni srca in ožilja, rakave bolezni, sladkorna bolezen, artritis, katarakta ...). Hkrati prosti radikali pospešujejo samo staranje organizma.

Vedeti moramo, da prosti radikali nastajajo nepretrgoma kot stranski produkt celičnega dihanja ter kot posledica mnogih dejavnikov (onesnažen zrak, UV svetloba, ionizirajoče sevanje, vnos škodljivih snovi – konzervansov, pesticidov, katrana, alkohola in drugih kemikalij – stres, staranje ...).

Antioksidanti so snovi, ki nastajajo v telesu, nahajajo pa se tudi v različnih živilih. Omenimo le nekatere antioksidante in živila, v katerih se nahajajo.

Vitamin C: citrusi, jagodičevje, kivi, paradižnik, rdeča paprika, brokoli, brstični ohrovt, cvetača, zelje ...

Vitamin E: rastlinska olja, žita, meso, jajca, oreški, semena, paradižnik, špinaca, avokado, robide, kivi, mango.

Vitamin A: jetra, ribe, jajca, mlečni izdelki. Zelenjava in sadje vsebujeta beta karoten (provitamin A), iz katerega v telesu nastaja vitamin A.

Beta karoten: marelice, kaki, pomaranče, grenivka, melona, slive in drugo sadje, korenček, rumena buča, špinača, rdeča paprika, blitva, paradižnik, sladki krompir, brokoli, ohrovt, zelena solata ...

Likopen: paradižnik, rdeča paprika, rdeče zelje, lubenica, rdeča grenivka, breskev, grozdje, kaki, brusnice.

Lutein: ohrovt, špinača, solata, koruza, paprika, brokoli, grah, korenček, rumena buča, nektarine, marelice, pomaranče, pistacija, jajce ...

Zeaksantin: ohrovt, brstični ohrovt, bučke, špinača, brokoli, stročji fižol, grah, rumene buče, korenček, koruza, pomaranča, kivi, grozdje, jajce ...

Kvercetin: čebula, ohrovt, brokoli, fižol, češnje, rdeče grozdje, maline, jabolko, citrusi, kvinoja ...

Kaempferol: ohrovt, čebula, špinača, brokoli, stročji fižol, jabolko, breskev, bezgove jagode, robide, kvinoja ...

Genistein: čičerika, soja, tofu, leča, brokoli, cvetača, sončnično seme, lešniki, slive, fige, ribez, jagode, ječmen ...

Hesperidin: limone, pomaranče, mandarine, grenivka ...

Antocijani: borovnice, maline, robide, ribez, češnje, aronije, jagode, rdeče grozdje, slive, rdeči radič, rdeče zelje ...

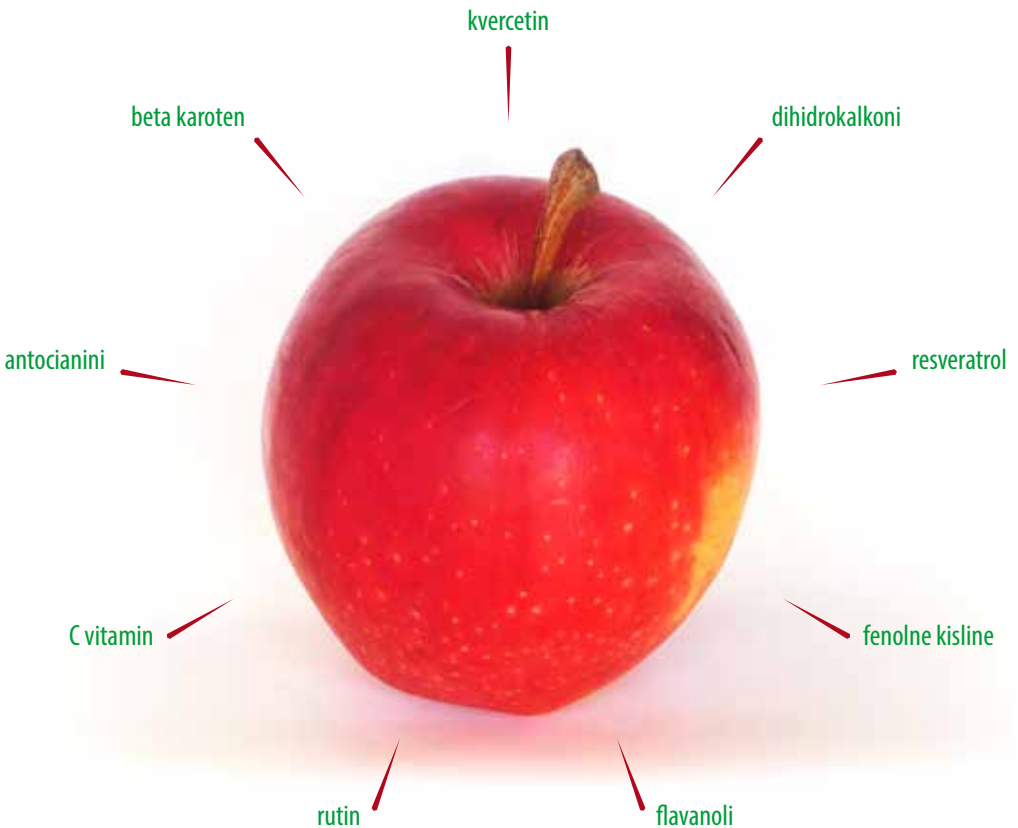
Resveratrol: rdeče grozdje, rdeče vino, jabolka, borovnice, slive, arašidi ...

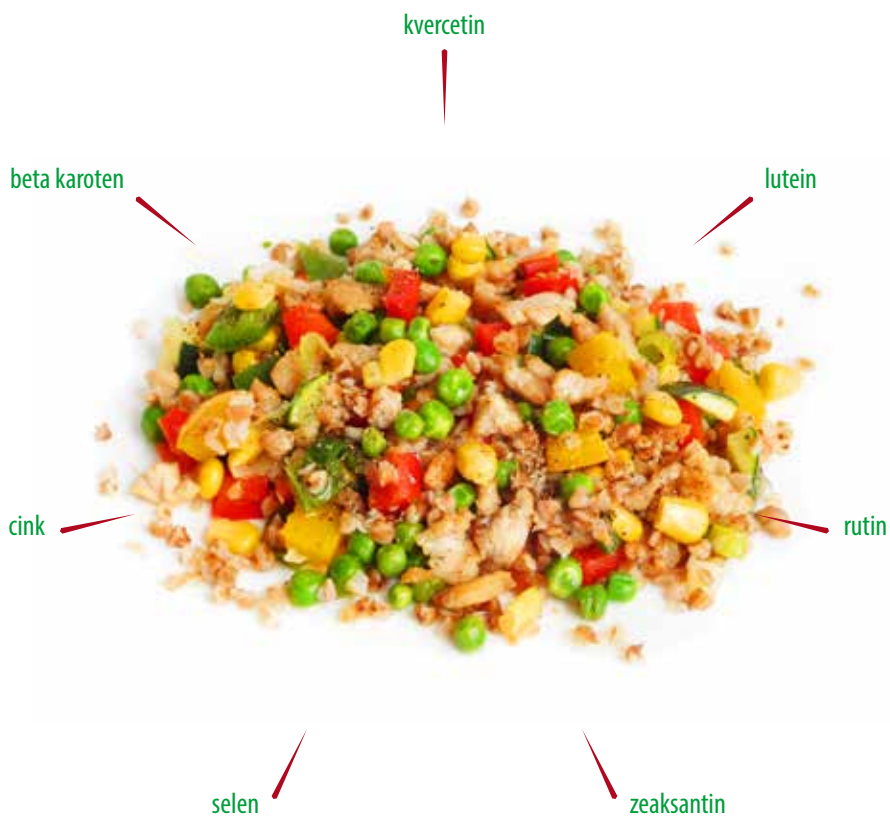
Rutin: ajda, šparglji, neolupljeno jabolko, fige, zeleni in črni čaj.

Selen: oreščki, zelenjava, morski sadeži, meso.

Cink: meso, morski sadeži, mleko, jajca, stročnice, polnovredna žita, oreški, semena, gobe, brokoli, špinača, kakav, temna čokolada, robide, maline, granatno jabolko ...

Baker: različna semena, oreški, stročnice, suho sadje, morski sadeži, kakav, žita in žitni izdelki, gobe, krompir, avokado.







Recepti

Juhe

Paradižnikova juha z mocarelo

- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 1 večji korenček
- 2 žlici olivnega olja
- 60 dag zrelega, na kocke narezanega paradižnika
- 7 dl vode ali bistre zelenjavne juhe
- 1 zvrhana žlica škrobne moke
- ½ čajne žličke mešanice začimb za pico
- sol, poper
- 15 dag sira mocarela (majhne kroglice)
- listi bazilike

Na olju dušimo sesekljano čebulo in česen, dodamo nariban korenček ter na kocke narezan olupljen paradižnik. Po dveh do treh minutah prilijemo vodo ali bistro juho, dodamo začimbe in pokrito kuhamo. Zmešamo s paličnim mešalnikom, ponovno zavremo in dodamo škrobno moko, raztopljeno v par žlicah vode. Naj vre dve minuti. V vsak krožnik damo 3–4 kroglice mocarele, prilijemo juho in okrasimo z listi bazilike.



Juha z rumeno bučo in sladkim krompirjem

60 dag olupljene rumene buče

30 dag sladkega krompirja

1 srednje velika čebula

2 žlici olja

sol, vejica timijana

2 žlici smetane za kavo (10 % maščob)

1 žlica bučnega olja

1 zvrhana žlica bučnih semen

Na olju dušimo seseklano čebulo in česen. Dodamo na kockice narezano bučo in krompir ter dušimo približno 5 minut. Dodamo vodo ali zelenjavno juho ter začinimo. Ko sta buča in sladki krompir kuhana, ju zmešamo s paličnim mešalnikom. Po potrebi juho segrejemo ter umešamo sladko smetano. Okrasimo z bučnim oljem in popraženimi bučnimi semeni.

Namig: za spremembo sladki krompir zamenjamo s korenčkom.

Lahko dodamo koščke starega kruha (obložimo ga z naribanim sirom in zapečemo ter postrežemo z juho).



Korenčkova juha s sladkim krompirjem

50 dag korenčka

25 dag sladkega krompirja

1 srednje velika čebula

sol, sveže mleti poper

muškatni oreh

2 žlici olja

1 žlica limoninega soka

4 žlice smetane za kavo

Na olju dušimo sesekljano čebulo, narezan korenček in sladki krompir 2–3 minute. Prilijemo 8 dl vode ali bistre zelenjavne juhe (po potrebi) in začинimo. Ko sta korenček in sladki krompir kuhana, zmešamo s paličnim mešalnikom, dodamo smetano in po potrebi še začинimo.

Namig: za spremembo juhi lahko dodamo 1 manjše aromatično jabolko. Kuhamo ga skupaj s korenčkom in krompirjem. Juhi lahko dodamo 1 žlico naribanega svežega ingverja. Če nimamo sladkega krompirja uporabimo navaden krompir.



Juha s koprivo in bučko

20 dag mladih kopriv

1 srednje velika bučka

1 večji krompir

½ čebule

1 strok česna

2 žlici olja

4 žlice smetane za kavo

sol, poper

mleti muškatni oreh

Osmukane liste koprive damo v vrelo vodo in kuhamo 30 sekund. Odcedimo jih in prelijemo s hladno vodo ter ponovno odcedimo. Na olju dušimo seseklano čebulo in česen ter dodamo na kockice narezan krompir. Prilijemo bistro juho ali vodo (po potrebi) ter dodamo začimbe. Ko je krompir napol kuhan, dodamo še na kockice narezano bučko in koprive. Kuhano zelenjavo zmešamo s paličnim mešalnikom. Po potrebi juho segrejemo, umešamo sladko smetano ter postrežemo s popraženimi kockami kruha.

Namig: smetana za kavo vsebuje manj maščob (10 %). Na razpolago je v trgovinah.



Poletna jogurtova juha

25 dag kumar

1 strok česna

6 dl jogurta

15 dag skute

1 žlica limoninega soka

1 manjši paradižnik za okras

sol, poper

listi mete

2 žlici olivnega olja

Kumare olupimo. 1/3 kumar narežemo na majhne kockice. Preostale kumare, jogurt in skuto zmiksamo. Začinimo z limoninim sokom, soljo in poprom.

Juho dobro ohladimo v hladilniku. Ohlajeno juho damo na krožnike ter jo okrasimo s kumaro in paradižnikom, narezanim na kockice ter potrosimo s sesekljanimi listi mete. Na koncu juho pokapljamo z olivnim oljem.



Osvežilna sadna juha

70 dag olupljene lubenice

20 dag jagod

10 dag borovnic

4 žlice jogurta

limonin sok (po okusu)

1 žlica medu

Z nožem za melono ali čajno žličko naredimo 16 kroglic lubenice. 10 dag jagod narežemo na polovice ali četrtine. Preostalo lubenico narežemo in skupaj s 10 dag jagod zmiksamo. Začinimo z limoninim sokom. Primešamo tekoči med in jogurt. Juho dobro ohladimo v hladilniku. Juho razdelimo na krožnike in v vsak krožnik dodamo po 4 kroglice lubenice, narezane jagode in borovnice ter okrasimo z meto ali meliso.



A close-up photograph of fresh vegetables. In the foreground, there are several bright green bell peppers and a cluster of red cherry tomatoes. In the background, there are yellow potatoes, some of which are slightly out of focus. The overall scene is brightly lit, highlighting the natural colors and textures of the produce.

Glavne Jedi

Mineštra

35 dag pelatov ali paradižnika

1 čebula

2 stroka česna

15 dag paprike

20 dag bučk

20 dag šampinjonov

15 dag kuhane koruze

bistra zelenjavna juha

mešanica začimb za pico

sol, poper

2 žlici olivnega olja

5 dag naribanega sira

Na olju dušimo sesekljano čebulo in česen, dodamo narezane gobe. Po nekaj minutah dodamo narezano papriko, bučke ter dušimo par minut. Dodamo sesekljane pelate, začimbe in juho. Pokrito kuhamo približno 10 minut. Dodamo kuhano koruzo in pustimo vreti dve minuti. Preden postrežemo potrosimo s sirom.



Enolončnica s stročjim fižolom in mletim mesom

60 dag stročjega fižola

1 rdeča paprika

1 čebula

2 stroka česna

feferon (po želji)

40 dag mletega mesa

2 žlici olja

2 žlici paradižnikovega koncentrata

40 dag zrelega paradižnika (lahko pelati)

1 žlica moko

sol, poper

mešanica suhih mediteranskih začimb

Stročji fižol kuhamo približno 10 minut. Odcedimo. Na vroče olje damo mleto meso in ob mešanju pražimo par minut. Dodamo sesekljano čebulo in česen ter narezano papriko (po želji tudi feferon). Potrosimo z moko, premešamo in prilijemo mesno juho ali vodo. Dodamo narezan olupljen paradižnik ali pelate in začinimo. Ko je meso kuhano, dodamo odcejen stročji fižol in kuhamo še 10 minut.



Krepka domača enolončnica

40 dag stročjega fižola

30 dag kuhanega fižola

25 dag korenčka

1 čebula

2 stroka česna

40 dag olupljenega krompirja

45 dag svinjine (lahko tudi piščančje meso)

sol, poper

timijan, lovor,

bistra zelenjavna ali mesna juha

1 žlička kisa (po želji)

Meso narežemo na kockice in popražimo na olju. Dodamo sesekljano čebulo in česen ter narezan korenček. Dušimo par minut. Prilijemo bistro juho in kuhamo približno 20 minut. Dodamo narezan krompir, stročji fižol, vejico timijana, lovor, par zrn popra in sol. Pokrijemo in kuhamo, da sta meso iz zelenjava mehka. Dodamo kuhan fižol in pustimo, da par minut vre. Po želji okisamo in popramo s sveže mletim poprom.



Enolončnica z ohrovtom

70 dag narezanega ohrovt

2 rdeči papriki

1 večja čebula

70 dag krompirja

3 žlice olja

2 dag pancete

sol, poper

kumina, lovor

mleta paprika (po želji pekoča)

malo naribane skorjice bio limone

Krompir olupimo in narežemo na krhlje. Na olje damo drobno narezano panceto ter kratko popražimo, da se razvije aroma. Potem dodamo narezano čebulo, papriko in ohrovt. Če imamo čvrst krompir za kuhanje, ga dodamo skupaj z zelenjavo. V nasprotnem primeru ga skuhamo posebej. Začinimo, premešamo in zalijemo z vodo ali bistro juho. Ko je jed kuhana, dodamo kuhan krompir in malo limonine lupine. Če nimamo limone iz ekološke pridelave, jo opustimo.



Enolončnica z zelenjavo in mletim mesom

25 dag stročjega fižola

25 dag narezanega ohrovt

20 dag korenčka

20 dag bučk

25 dag paradižnika

1 čebula

3 stroki česna

30 dag kuhanega fižola

30 dag mletega mesa

3 žlice olivnega olja ali olja po izbiri

sol, poper

mešanica suhih mediteranskih začimb

Namig: za brezmesno jed opustimo meso in dodamo 50 dag kuhanega fižola.

Na olju popražimo mleto meso, dodamo sesekljano čebulo in česen. Nekajkrat premešamo ter dodamo narezan korenček, ohrovt in stročji fižol. Prilijemo vodo ali bistro zelenjavno (mesno) juho in začinimo. Po 10 minutah dodamo še narezane bučke in paradižnik. Ko je jed kuhana, dodamo še fižol in zavremo.



Zimska jed iz pečice

60 dag na kocke narezane maslene buče ali hokaido buče

40 dag pelatov

1 manjša čebula

3 stroki česna

40 dag kuhanega fižola (20 dag suhega)

5 dag pancete

3 žlice olja

2 žlički rjavega sladkorja

kis po okusu

suhi žajbelj, lovor

sol, poper v zrnu

sesekljan peteršilj

Na olju rahlo popražimo na kockice narezano panceto, dodamo sesekljan česen in čebulo. Dodamo na kocke narezano bučo in začiniimo z malo kisa. Dodamo še sesekljane pelate, fižol, sladkor, žajbelj, poper, ščepec soli ter 4 dl bistre juhe ali vode. Jed damo v primerno ognjevarno posodo in pečemo v pečici na 180 °C približno 40 minut. Preden jed postrežemo jo potrosimo s peteršiljem.



Špinača z ješprenjem in jajci

20 dag ješprenja

40 dag zamrznjene špinače

4 jajca

3 žlice olja

1 čebula

2 stroka česna

2 žlici moka

3 dl mleka

zelenjavna juha (po potrebi)

3 žlice smetane

sol, poper

Namig: ješprenj lahko zamenjamo z rižem, ajdovo kašo ...

Ješprenj skuhamo. Skuhamo tudi jajca. Na olju dušimo fino sesekljano čebulo in česen. Dodamo špinačo in pustimo, da se na nižji temperaturi odmrzne. Dodamo 2 dl zelenjavne juhe ali vode in mleko ter zavremo. Dodamo ješprenj. Moko raztopimo v malo vode ali mleka ter dodamo špinači. Če je pregosto, prilijemo še malo juhe ali mleka. Začinimo.

Špinačo postrežemo s kuhanim jajci.



Jajčevci v paradižnikovi omaki

2 jajčevca

30 dag kuhane čičerike

50 dag zrelega paradižnika

1 čebula

2 stroka česna

4 žlice olivnega olja

2 žlički sladkorja

vejica zelene

sol, origano

Namig: namesto svežega paradižnika lahko uporabimo pasato ali pelate. Če nimamo listov zelene, omaki dodamo suho baziliko in origano. S pire krompirjem lahko jed ponudimo kot samostojen obrok.

Na žlici olja dušimo fino seseklano čebulo in česen. Dodamo olupljen in na kockice narezan paradižnik, sladkor in začimbe. Prilijemo malo vode, začimimo in kuhamo. Kuhano omako zmešamo s paličnim mešalnikom. Dodamo kuhano čičeriko in zavremo.

Jajčevce narežemo na prst debele kolobarje, jih premažemo s preostalim oljem in blago solimo. Spečemo jih na žaru, ponvi za žar ali v pečici.

Postrežemo jih z omako.



Ponev z zelenjavo

80 dag zrelega paradižnika

1 rdeča paprika

1 zelena paprika

25 dag pora

20 dag šampinjonov

40 dag kuhane čičerike ali fižola

sol, poper

šetrja

3 žlice olivnega olja

Paradižnik olupimo in zmiksamo ali narežemo na majhne koščke. V primerno posodo damo paradižnik in prilijemo bistro zelenjavno juho ali vodo (približno 3 dl) ter zavremo. Dodamo narezano papriko in por. Začnimo. Na listke narezane šampinjone popečemo na olju in dodamo k zelenjavi. Ko je jed skoraj gotova, dodamo kuhan fižol in pustimo, da vre približno pet minut. Po potrebi dodamo še malo popra in soli. Preden postrežemo okrasimo z listi bazilike ter parmezanom ali drugim naribanim sirom.



Ponev z zelenjavo in mesom

1 rumena paprika

1 rdeča parika

1 zelena paprika

1 čebula

60 dag stročjega fižola

½ feferona (po želji)

25 dag piščančjega ali puranjega fileja

3 žlice olja

1 žlica paradižnikovega koncentrata

sol, poper

4 žlice grškega jogurta ali trdega jogurta (po želji)

Stročji fižol kuhamo približno 10 minut, odcedimo in splahnemo s hladno vodo. Papriko narežemo na trakove, čebulo seseklamo. Tudi meso narežemo na trakove. Meso popramo in solimo ter popečemo na olju. Dodamo seseklano čebulo in na trakove narezano papriko ter pražimo minuto ali dve ob nenehnem mešanju. Paradižnikov koncentrat pomešamo z malo vode ter ga dodamo jedi. Po želji dodamo tudi feferon. Pokrijemo in dušimo, da je paprika mehka. Dodamo kuhan stročji fižol, premešamo in pokrito dušimo še kratek čas, da se okusi povežejo. Po potrebi še začinimo. Jed lahko okrasimo z grškim jogurtom.



Ponev z ajdovo kašo, zelenjavo in mesom

20 dag ajdove kaše

30 dag graha

30 dag bučk

1 rdeča paprika

1 čebula

2 stroka česna

30 dag mletega mesa

15 dag kuhane koruze

sol, poper

1 ½ dl bistre juhe (po potrebi)

Ajdovo kašo skuhamo. Na olju popražimo mleto meso, dodamo sesekljano čebulo in česen, narezano zelenjavo in grah. Prilijemo bistro juho ali vodo ter začinimo. Pokrijemo ponev in dušimo. Ko sta zelenjava in meso gotovi primešamo kuhano ajdovo kašo in koruzo. Pokrito dušimo še par minut. Postrežemo s solato.

Namig: ajdovo kašo lahko zamenjamo z ješprenjem, piro, rižem, kuskusom, bulgurjem ...



Mleto meso z zelenjavo

40 dag mletega mesa

1 čebula

70 dag stročjega fižola

30 dag zrelega paradižnika

1 paprika

2 stroka česna

3 žlice olja

sol, poper

mešanica suhih začimb za pico

drobnjak

Na olju popražimo mleto meso, dodamo sesekljano čebulo in česen. Občasno premešamo. Dodamo olupljen in na kockice narezan paradižnik in papriko ter narezan stročji fižol. Prilijemo 2 dl vode ali bistre juhe. Dodamo začimbe in pokrito kuhamo. Ko je zelenjava mehka, odstranimo z ognja in potrosimo s sesekljanim drobnjakom.



Krepka jed tete Jelke

90 dag olupljenega krompirja

30 dag graha

30 dag mlade špinače

30 dag piščančjih prsi brez kosti

4 žlice olja

sol, sveže mleti poper

mešanica suhih provansalskih začimb

Krompir narežemo na krhle in kuhamo v rahlo slani vodi. Proti koncu dodamo grah. Meso narežemo na manjše kocke, začiniamo s poprom in mešanico začimb ter prelijemo z žlico olja. Premešamo in mariniramo v hladilniku 10 minut. Meso pražimo na preostalem olju. Ko je meso pripravljeno, dodamo oprano špinačo, premešamo in dušimo par minut, da špinača oveni. Dodamo odcejen krompir in grah, solimo in po okusu popramo. Postrežemo s solato.

Namig: za spremembo lahko vzamemo pol krompirja in pol sladkega krompirja. Če nimamo svežega graha, lahko uporabimo zamrznjeni grah. Meso lahko zamenjamo s tofujem.



Priloga z ječmenčkom in porom

20 dag ječmenčka

40 dag narezanega pora

20 dag graha (svež ali zamrznjen)

15 dag cvetače

mešanica mediteranskih začimb

3 žlice olivnega olja

sol, sveže mleti poper

½ bio limone - naribana lupina

peteršilj

Skuhamo ječmenček. Na olju dušimo por, dodamo grah, prilijemo par žlic bistre juhe ali vode, dodamo začimbe in naribano limonino lupino. Pazimo, da se zelenjava ne razkuha. Dodamo kuhan odcejen ječmenček, premešamo in potrosimo s peteršiljem. Če ponudimo kot samostojno jed, potrosimo z naribanim sirom.



Brstični ohrovt z gobami in krompirjem

60 dag očiščenega brstičnega ohrovta

60 dag olupljenega krompirja

15 dag šampinjonov

1 čebula

2 žlici olja

4 dag pancete

sol, poper

kumina, peteršilj

Krompir narežemo na kocke in skuhamo. Brstični ohrovt razrežemo na polovice in kuhamo približno 10 minut. Odcedimo. Na olju popražimo na listke narezane gobe, dodamo seseklano čebulo in narezano panceto. Dodamo brstični ohrovt in krompir, začinimo ter pokrito dušimo par minut. Potrosimo s peteršiljem in postrežemo s solato.



Testenine s paradižnikom in gobami

30 dag testenin

1 čebula

2 stroka česna

60 dag paradižnika

25 dag šampinjonov

3 žlice olivnega olja

bazilika, origano

sol, poper

listi bazilike

Na olju par minut dušimo seseklano čebulo. Dodamo sesekljan česen, na kocke narezan paradižnik in začimbe. Ko je paradižnik kuhan, dodamo na listke narezane šampinjone in kuhamo približno pet minut.

Testenine skuhamo 'al dente', odcedimo in dodamo omaki. Po potrebi omaki dodamo par žlic vode, v kateri so se kuhale testenine. Okrasimo z listi bazilike.



Testenine z zelenjavo in šampinjoni

30 dag olupljene hokaido buče

1 srednje velika čebula

25 dag šampinjonov

40 dag pelatov ali zrelih olupljenih paradižnikov

35 dag polnovrednih testenin ali testenin po izbiri

4 žlice olivnega olja

2 žlici naribanega parmezana

½ feferona (po želji)

sol, sveže mleti poper

2 žlici bučnih semen (po želji)

2 žlici sesekljanega peteršilja

½ bio limone - naribana lupina

Na olju približno 10 minut dušimo sesekljano čebulo, na manjše kocke narezano bučo in šampinjone. Dodamo začimbe, sesekljane pelate, skupaj z 1 dl vode ter dušimo še približno 15 minut.

Skuhamo testenine ter jih pomešamo z omako. Potrosimo jih z mešanico sesekljanega peteršilja, parmezana in grobo sesekljanih bučnih semen ter postrežemo s solato.

Namig: testenine lahko zamenjamo z rižem ali kuskusom.



Krompirjevi svaljki z zelenjavo

Svaljki:

50 dag krompirja

25 dag moke

1 jajce

1 žlica olja

sol

Zelenjavna omaka:

3 žlice olja

25 dag bučk

1 srednje velika čebula

15 dag paprike

20 dag paradižnika

10 dag kuhane koruze

sol

mešanica suhih mediteranskih začimb

listi bazilike za okras

1 vejica timijana

Narežemo čebulo, bučke, papriko in paradižnik. Zelenjavo dušimo na 2 žlicah olja. Začinimo z mešanico začimb in soljo, dodamo vejico timijana in dušimo. Pazimo, da zelenjava ostane nekoliko čvrsta. Proti koncu dodamo kuhano koruzo.

Olupljen in narezan krompir skuhamo, odcedimo in še vročega pretlačimo. Dodamo stepeno jajce, olje, moko in ščepec soli ter umesimo gladko testo. Naredimo svaljke in jih skuhamo.

Na preostalih dveh žlicah olja popražimo kuhane in odcejene svaljke ter jih pomešamo z zelenjavo. Okrasimo z listi bazilike in postrežemo.



Svaljki s špinačo

25 dag pretlačenega krompirja

25 dag pretlačene skute

25 dag moke

1 jajce

3 žlice olja

2 stroka česna

30 dag špinače

sol, poper

4 dag parmezana

Krompir skuhamo in pretlačimo. Najboljši je mokast krompir. Iz krompirja, moke, skute in jajca naredimo testo. Oblikujemo svaljke, ki jih nato kuhamo približno 10 minut v slanem kropu.

Na olju dušimo sesekljan česen, dodamo narezano špinačo in dušimo par minut. Ko špinača oveni, odstavimo z ognja, popramo in umešamo parmezan. Kuhane svaljke pomešamo s špinačo, po potrebi malo solimo.



Marinirani jajčevci

2 jajčevca

5 žlic olja

2 stroka česna

2 vejici timijana, peteršilj

sol

kis

1 žlička tekočega medu

Jajčevce narežemo na 1 cm debele kolobarje. Zložimo jih v pekač, obložen s papirjem za peko, premazan z dvema žlicama olja. Pečemo jih na 180 °C približno 20 minut. Lahko jih spečemo na žaru.

Sesekljamo česen, peteršilj in osmukane liste timijana. Primešamo kis, preostalo olje, med in ščepec soli. Še tople pečene jajčevce zložimo v primerno skledo in prelijemo z marinado. Ohlajene mariniramo v hladilniku 2 uri. Preden jih ponudimo naj 20 minut stojijo na sobni temperaturi.



Rdeče zelje s sadjem

90 dag narezanega rdečega zelja

2 hruški (ca 35 dag)

8 dag suhih brusnic

3 žlice olja

2 žlici kisa

2 žlici limoninega soka (po okusu)

sol, poper

lovorov list

zvezdasti janež

košček cimetove skorje

2 klinčka

2 dl bistre zelenjavne juhe

(po želji par žlic rdečega vina)

Na olju kratek čas dušimo fino narezano zelje, prilijemo juho in kis. Dodamo začimbe in pokrito dušimo, da zelje ostane čvrsto. Dodamo hruške, narezane na krhle in suhe brusnice der dušimo še približno 10-15 minut. Na koncu začinimo z limoninim sokom in sveže mletim poprom. Preden postrežemo odstranimo lovor, janež in cimetovo skorjo.



Priloga s stročjim fižolom, šparglji in krompirjem

40 dag stročjega fižola

20 špargljev

70 dag krompirja

4 žlice olivnega olja

sol, poper

Posebej skuhamo na krehle narezan olupljen krompir, stročji fižol in šparglje. Šparglje predhodno olupimo (spodnjo tretjino). Odcejeno zelenjavo in krompir damo v ponev, v kateri smo segreti olje. Pražimo približno 3 minute. Vmes večkrat premešamo. Solimo in popramo.



Rumena buča z zelenjavo iz pečice

1 maslena buča

30 dag češnjevega paradižnika

1 večja zelena paprika

1 čebula

2 stroka česna

4 žlice olivnega olja

vejice rožmarina ali timijana

sol, sveže mleti poper

mešanica suhih mediteranskih začimb

Bučo narežemo na debelejšje kolobarje (približno 4 cm), premažemo jih z oljem ter zložimo v pekač. Dodamo par vejic rožmarina, ter jih spečemo v pečici. Na preostalem olju dušimo grobo seseklano čebulo, česen, narezano papriko in češnjeve paradižnik. Začinimo s soljo, poprom in mešanico suhih mediteranskih zelišč. Pečene kolobarje buče zložimo na krožnik in obložimo z zelenjavo.



Polenta s čičeriko in paradižnikom

40 dag kuhane čičerike

30 dag češnjevega paradižnika

4 žlice olja

1 žlica paradižnikove mezge

½ žličke dimljene paprike

sol, poper

lovor

2 vejici timijana

25 dag polente za hitro pripravo

5 dag parmezana

V primerni ponvi segrejemo 2 žlici olja, dodamo kuhano čičeriko, narezan paradižnik, paradižnikovo mezgo, papriko in začimbe. Pokrijemo in dušimo, da paradižnik postane mehak.

Polento skuhamo po navodilu na vrečki. Umešamo preostalo olje in polovico naribanega parmezana. Postrežemo z omako in potrosimo s preostalim parmezanom.



Polenta z rumeno bučo in paradižnikovo omako

20 dag polente za hitro pripravo

35 dag rumene buče

zelenjavna juha ali voda

(po potrebi)

sol

1 žlica olja

Omaka:

60 dag olupljenih paradižnikov

1 čebula

2 stroka česna

bazilika, origano

sol, poper

majhna vejica svežega rožmarina

1 poravnana žlica rjavega sladkorja

3 žlice olivnega olja

Bučo narežemo na kocke in pokrito kuhamo v 2 dl juhe ali vode. Odcedimo in zmešamo s paličnim mešalnikom. Skuhamo polento po navodilu na vrečki in umešamo bučo.

Na olju dušimo narezano čebulo in česen, dodamo narezan paradižnik, sladkor in začimbe.

Polento postrežemo s paradižnikovo omako. Po želji potrosimo z naribanim sirom.



Žličniki z rumeno bučo

15 dag pirine moko

15 dag ostre moko

20 dag olupljene hokaido buče

1 jajce

2 žlici olja

sol

mleti muškatni orešček

Bučo narežemo na kocke in z dvema žlicama vode dušimo do mehkega. Kuhano bučo zmiksamo in ohladimo.

Stepemo jajce in par žlic vode ter umešamo bučni pire in olje. Postopoma dodajamo moko. Če je pregosto, dolijemo malo vode. Mešamo tako dolgo, dokler ne dobimo mehkega, gladkega testa, ki se pri mešanju malo loči od sten posode. Testo naj 15 minut počiva v hladilniku.

S pomočjo žlice žličnike vkuhamo v rahlo soljeno vrelo vodo. Med izdelavo žličnikov žlico pomakamo v krop, tako bo testo lažje šlo na žlico in z nje. Kuhamo jih približno 7 minut.

Namig: žličnikom se lepo poda paradižnikova omaka.



Žličniki s špinačo/koprivo

15 dag špinače ali kopriv (listov)

30 dag moke

1 jajce

1 žlica olja

malo soli

voda

Špinačo ali liste koprive damo v vrelo vodo in kuhamo 30 sekund. Odcedimo in fino sesekljamo.

Stepemo jajce, olje in $\frac{1}{2}$ dl vode. Dodamo špinačo ali koprive in sol. Postopoma dodajamo moko, po potrebi še vodo. Mešanico dobro obdelamo, da dobimo gosto testo brez grudic, ki se pri mešanju malo loči od sten posode. Testo naj 15 minut počiva v hladilniku. Žličnike zakuhamo v vrelo vodo in jih kuhamo 5–7 minut. Med izdelavo žličnikov žlico pomakamo v krop, tako bo testo lažje šlo na žlico in z nje. Odcejene žličnike prelijemo z oljem in ponudimo kot prilogo.

Namig: če uporabimo zamrznjene liste špinače jih na majhnem ognju razpustimo, ohladimo in dodamo masi za žličnike. Žličnike lahko ponudimo s omako iz svežega paradižnika.



Ajdovi žganci s skuto in orehi

30 dag ajdove moke za hitro pripravo

25 dag skute

8 dag grobo sesekljanih orehov

2 žlici olja

3 žlice naribanega parmezana

par listov svežega žajblja ali suhi žajbelj

sol, sveže mleti poper

Žgance skuhamo po navodilu na vrečki. Orehe grobo sesekljamo. V primerno posodo damo olje in skuto. Segrevamo, da se skuta razpusti. Popramo in dodamo suhe žajbljeve lističe. Če uporabimo sveže žajbljeve liste, jih prej opravimo. Vmešamo orehe. Žgance drobimo z vilicami v ogreto skledo in jih pomešamo z omako, potrosimo s parmezanom in postrežemo.

Namig: žganci bodo še bolj okusni, če jih skuhamo iz ajdove moke na klasičen način.



Polenta s cvetačo in gobami

1 cvetača (približno 70 dag)
3 žlice grobo seseklanih praženih lešnikov
1 čebula
2 stroka česna
30 dag šampinjonov ali drugih gob
20 dag polente
muškatni orešček (sveže nariban)
6 žlic olivnega olja
sol, poper, peteršilj
3 dag trdega sira (npr. parmezan)
bistra zelenjavna juha

Cvetačo skuhamo, odcedimo in zmešamo s paličnim mešalnikom. Lešnike popečemo v ponvi brez maščobe, pustimo, da se ohladijo in jih grobo nasekljamo. Čebulo in česen drobno narežemo. Gobe očistimo in narežemo.

Polento pripravimo po navodilu na vrečki, le da namesto vode uporabimo bistro zelenjavno juho. Najprej v ponvi na dveh žlicah olja dušimo polovico sesekljane čebule in česna, da posteklenita. Zalijemo juho ter zavremo. Med mešanjem prilijemo polento, začinimo s soljo in muškatnim oreščkom. Dodamo cvetačo in pustimo vreti par minut na majhnem ognju. Polento obdržimo na toplem.

V ponvi segrejemo 3 žlice olja in 3–4 minute pražimo gobe. Dodamo preostalo sesekljano čebulo in česen ter pražimo, dokler ne postekleni. Začinimo s soljo in poprom.

Na krožnike razporedimo polento in gobe. Potrosimo s peteršiljem, lešniki in drobno naribanim sirom ter pokapljamo s preostalim oljem.



Solata z brstičnim ohrovtom in mesom

40 dag ostankov pečenega ali kuhanega mesa

60 dag očiščenega brstičnega ohrovt

mlada čebula

10 dag redkev

3 žlice olja

kis

sol, poper

Brstični ohrovt prerežemo na polovice ter ga kuhamo, da ostane čvrst. Odcedimo in ohladimo. Narežemo čebulo in redkvice. Meso narežemo na trakove. Vse sestavine damo v skledo in prelijemo s prelivom iz olja, kisa, soli in popra. Premešamo in postrežemo.

Namig: s kosom polnovrednega kruha je lahko samostojen obrok.



Ohrovt s krompirjem

80 dag olupljenega krompirja

60 dag očiščenega brstičnega ohrovt

1 večja čebula

3 žlice olja

3 dag pancete

Sol

strta kumina

Krompir narežemo na kocke ter ga 15 minut kuhamo v rahlo slani vodi. Brstični ohrovt razrežemo na polovice in kuhamo krajši čas, da ostane čvrst. Kuhan krompir in ohrovt odcedimo. V ponev damo olje, seseklano čebulo in panceto ter pražimo minuto ali dve. Dodamo krompir in ohrovt. Začinimo. Pečemo v ponvi približno 10 minut.



Rumena buča v objemu rdečega zelja

1 maslena buča (cca 1 kg)

3 stroki česna

5 dag orehov

6 žlic olivnega olja

2 žlici tekočega medu

80 dag fino narezanega rdečega zelja

kis

1 žlička gorčice

peteršilj

Najprej pripravimo rdeče zelje. Zelje solimo in dodamo kis. Z rokami zelje gnetemo par minut. Pomešamo kis, med, gorčico in 3 žlice olja ter prelijemo po zelju. Popramo in premešamo.

Olupljeno bučo narežemo na debelejšje kose (1 cm). Pekač obložimo s papirjem za peko, zložimo buče in jih pokapljamo z mešanico medu in olja ter pečemo na 180 °C približno 20 minut.

Na vsak krožnik damo rdeče zelje, obložimo z rezinami pečene buče ter potrosimo z grobo sesekljanimi orehi in peteršiljem.





Solate

Solata s kuskusom, brokolijem, kumaro in paradižnikom

20 dag integralnega kuskusa

25 dag češnjevega paradižnika

25 dag kumar

25 dag brokolija (cvetke)

koper, peteršilj

Preliv:

½ manjše čebule

2 stroka česna

3 žlice olja

kis

Kuskus pripravimo po navodilu na vrečki. Brokoli skuhamo. Pazimo, da ostane čvrst. Kuhan brokoli prelijemo s hladno vodo in odcedimo.

Kumare narežemo na kolobarje, češnjev paradižnik razpolovimo. Če uporabimo večji paradižnik, ga narežemo na kocke.

V skledo damo ohlajen kuskus, ohlajen brokoli, paradižnik in kumare ter prelijemo s prelivom iz kisa, olja, fino sesekljane čebule in česna. Premešamo in postrežemo.

Namig: kuskus lahko zamenjamo z bulgurjem, rižem, ajdovo kašo ...



Solata z jajčevci

2 manjša jajčevca

25 dag češnjevega paradižnika

2 mladi čebuli

2 stroka česna

bazilika

3 žlice olivnega olja

kis

sol, poper

Jajčevce narežemo na manjše kocke in damo v vrelo vodo za dve do tri minute. Odcedimo in damo na krpo, da odstranimo tekočino. Segrejemo 2 žlici olja in popražimo jajčevce. Proti koncu dodamo fino sesekljan česen. Jajčevce ohladimo, dodamo češnjevega paradižnika prerezan na polovice in narezano mlado čebulo. Prelijemo s prelivom iz preostalega olja, kisa, soli in popra. Dodamo še narezane liste bazilike, premešamo in postrežemo.

Namig: če jajčevce najprej blanširamo, popijejo manj maščobe.



Pisana solata

50 dag stročjega fižola

20 dag fižola

10 dag kuhane koruze

4 mlade čebule

20 dag češnjevega paradižnika

2 žlici olja

kis

sol, poper

Stročji fižol skuhamo, odcedimo in splahnemo s hladno vodo. Paradižnik razrežemo na polovice (velik paradižnik na rezine). Prav tako narežemo čebulo. V skledo damo vse sestavine in prelijemo s prelivom iz olja, kisa, soli in popra.



Bogata solata

35 dag stročjega fižola

30 dag kumar

50 dag majhnih krompirjev

2 trdo kuhani jajci

1 konzerva tunine

12 oliv (po želji)

1 manjša čebula

2 žlici olivnega olja, v katero je bila vložena tunina ali 2 žlici olivnega olja
kis

sol, poper

Skuhamo krompir in ga olupimo. Prav tako skuhamo stročji fižol. Kumaro olupimo in narežemo na kolesca. Čebulo tanko narežemo. Krompir razrežemo na četrtine. Tunino odcedimo. V skledo damo stročji fižol, kumare, krompir, čebulo in koščke tunine. Prelijemo z oljem, razredčenim kisom ter začini s soljo in poprom. Previdno premešamo ter okrasimo z olivami in jajci, razrezanimi na četrtine. Jed lahko ponudimo kot samostojen obrok.

Namig: tunino lahko zamenjamo z ostanki pečenega mesa ali popečenimi kockicami tofuja.



Solata s paradižnikom, kumaro in čebulo

30 dag paradižnika

30 dag kumar

1 rdeča čebula

3 žlice olja

kis

sol

vejice svežega kopra

Kumare olupimo in narežemo. Narežemo tudi paradižnik in čebulo. Narezano zelenjavo damo v skledo ter prelijemo s prelivom iz olja, kisa, soli in sesekljanega kopra. Premešamo.

Solati lahko dodamo narezano papriko in kuhan stročji fižol. Tako lahko porabimo presežke živil.



Solata s kislim rdečim zeljem, peso in jabolkom

2 kuhani rdeči pesi

30 dag kislega rdečega zelja

1 večje jabolko

½ rdeče čebule

3 žlice olivnega ali sončničnega olja

popper

Kislo rdeče zelje odcedimo in po potrebi iztisnemo odvečno tekočino. Kuhano peso grobo naribamo, čebulo narežemo na tanke kolobarje. Z olupkom vred drobno narežemo jabolko. V skledo damo zelje, peso in jabolko, prelijemo z oljem, popramo in premešamo. Naj stoji na hladnem vsaj pol ure, da se okusi prepojijo.



Solata s svežim rdečim zeljem, peso in jabolkom

60 dag naribanega rdečega zelja

40 dag rdeče pese

½ limone iz ekološke pridelave (naribana lupina in sok)

2 stroka česna

1-2 žlici rdečega vinskega kisa (po okusu)

3 žlice olivnega olja

1 žlička tekočega medu (po želji)

peteršilj

sol, sveže mleti poper

5 dag mešanice sončničnih in bučnih semen

Zelje solimo in dodamo žlico kisa. Z rokami zelje gnetemo par minut. Pomešamo limonin sok, naribano lupino ½ limone, med in olje ter prelijemo po zelju, kateremu dodamo naribano rdečo peso. Dodamo sesekljan česen, popramo in solato premešamo. Po potrebi dodamo še malo kisa. Potrosimo s sesekljanim peteršiljem in semeni.



Solata z rdečim zeljem, jabolkom in pomarančo

50 dag fino narezanega rdečega zelja

1 večje jabolko

2 pomaranči

5 dag orehov ali praženih lešnikov

3 žlice olja

kis ali limonin sok po okusu

sol

Zelje narežemo na tanke trakove in prelijemo s prelivom iz olja, kisa ali limoninega soka in soli ter dobro pregnetemo z rokami. Tako se bo zelje zmehčalo. Po približno desetih minutah dodamo narezano jabolko in pomaranče. Premešamo. Preden postrežemo potrosimo z grobo sesekljanimi orehi. Lahko tudi z mešanico sesekljanih orehov in praženih lešnikov.

Namig: za spremembo pomaranče zamenjamo s 15 dag grozdnih jagod brez pečk.



Solata z rdečim zeljem in korenčkom

60 dag rdečega zelja

30 dag korenčka

1 srednje velika rdeča čebula ali mlada čebula

3 stroki česna

4 žlice olja

rdeči vinski kis

sol

pol kavne žličke suhih zelišč za solato

Zelje narežemo na tanke trakove in prelijemo s prelivom iz olja, kisa, soli in mešanice suhih zelišč ter dobro pregnetemo z rokami. Tako se bo zelje zmehčalo. Dodamo narezano čebulo in nariban korenček, premešamo in pustimo, da se okusi prepojijo.



Solata v kozarcu za vlaganje – malica

(za eno osebo)

10 dag kuhane čičerike ali fižola

1 paprika

½ kumare

4-5 češnjevih paradižnikov

1 trdo kuhano jajce

2 žlici kuhane koruze

pest rukole, špinače ali narezane zelene solate

olje, kis

sol, poper

V primeren kozarec za vlaganje najprej damo preliv (mešanico olja, kisa, soli in popra). Potem damo kuhano čičeriko ali fižol. Sledi narezana paprika, kumara, paradižnik, rukola, špinača ali solata in jajce. Kozarec zapremo in ga vzamemo s seboj v službo. Solato premešamo tik preden jo zaužijemo. S kosom polnovrednega kruha je odlična malica ali manjši obrok.

Namig: solati lahko dodamo narezan sir, mocarelo, ješprenj ... Sestavine pa kombiniramo po želji, oziroma izkoristimo živila, ki jih imamo doma.



Na hitro vložena rdeča čebula

4 večje rdeče čebule

2 dl vode

2 dl kisa

1 žlica sladkorja

cimetova skorja

1 zvezdasti janež

kis

sol

Čebulo narežemo na tanke kolobarje in jo damo v kozarec za vlaganje. Zavremo vodo, sladkor, sol, začimbe in kis. Vrelo tekočino prelijemo po čebuli in pustimo, da se ohladi. Preden postrežemo odstranimo cimetovo palčko in zvezdasti janež, čebulo pa odcedimo.

Namig: v hladilniku jo lahko hranimo nekaj dni.





Sladice

Skutni cmoki/žličniki s slivovo omako

20 dag pšeničnega zdroba

50 dag skute

1 žlica olja

2 jajci

40 dag zrelih sliv

1 žlica sladkorja

cimet

5 dag mletih ali sesekljanih praženih lešnikov

Skuto zdrobimo ali pretlačimo. Dodamo zdrob, jajca in olje. Pustimo počivati eno uro. Zavremo vodo in posolimo. Iz pripravljene mase oblikujemo cmoke in jih skuhamo.

Vmes dušimo izkoščičene slive, sladkor in par žlic vode. Na koncu začininimo z cimetom. Kuhane cmoke s penovko preložimo na ogrete krožnike, potrosimo jih z mletimi lešniki in dodamo slivovo omako.

Namig: slive so zelo okusne, če jih potrosimo z žlico sladkorja in spečemo v pečici. Cmoke lahko ponudimo tudi z borovničevo omako. Namesto cmokov lahko z žlico naredimo žličnike.



Palačinke s slivami in skuto

Testo za palačinke:

2 jajci

25 dag moke

2 dl mleka

1 dl mineralne vode (po potrebi)

ščepec soli

Nadev:

70 dag sliv

50 dag pasirane skute

5 dag rjavega sladkorja

1 vanilin sladkor

Preliv:

1 jogurt

½ dl kisle smetane

1 jajce

1 zvrhana žlička škrobne moke

Umešamo testo za palačinke (mleko naj bo toplo). Testo naj počiva vsaj 20 minut. Po potrebi dodamo še mineralno vodo in spečemo palačinke.

Ko testo počiva, pripravimo nadev. Slive izkoščičimo in narežemo ter jih približno 15 minut dušimo. Ohladimo. Skuto pomešamo s sladkorjem in dodamo ohlajene slive.

Palačinke nadenemo s pripravljenim nadevom in zložimo v pomaščeno ognjevarno posodo ali pekač. Dobro zmešamo jogurt, smetano, jajce in škrobno moko ter prelijemo po palačinkah. Pečemo na 180 °C približno 25 minut.



Palačinke z višnjami

15 dag moke

2 jajci

1 ½ dl toplega mleka

½ dl mineralne vode

1 žlica olja

5 dag mandljevih lističev

Nadev:

¾ kozarca vloženi izkoščičeni višenj
(cca 50 dag)

1 žlica škrobne moke

1 zvezdasti janež (po želji)

Mandljeve lističe rahlo popražimo (brez dodatka maščobe).

Iz moke, jajc, toplega mleka, sladkorja, olja in ščepca soli umešamo testo za palačinke. Dodamo še mineralno vodo. Testo naj počiva 20 minut v hladilniku.

Medtem pripravimo nadev. V primerno posodo damo višnje skupaj s tekočino, v kateri so vložene, dodamo zvezdasti janež in zavremo. Škrobno moko razredčimo z žlico vode in z mešanjem zakuhamo v višnje. Naj vre približno eno minuto. Zvezdasti janež odstranimo.

V ponev damo primerno količino testa in takoj potrosimo z mandljevimi lističi. Palačinko previdno obrnemo in spečemo do konca. Pečene palačinke do serviranja hranimo na toplem. Palačinke nadenemo, potrosimo s sladkorjem v prahu in ponudimo.

Namig: palačinke z vloženi višnjami so odlična sladica v zimskem času.



Palačinke s skuto in jagodami

Testo za palačinke:

15 dag moke

2 jajci

1 ½ dl toplega mleka

½ dl mineralne vode

1 žlica olja

Nadev:

25 dag pasirane skute

1 dl sladke smetane

30 dag jagod

sladkor v prahu za posipanje

Iz moke, jajc, toplega mleka, sladkorja, olja in ščepca soli umešamo testo za palačinke. Dodamo še mineralno vodo. Testo naj počiva 20 minut hladilniku. Spečemo palačinke.

Smetano stepemo in pomešamo s skuto in umešamo narezane jagode. Palačinke nadenemo in potrosimo s sladkorjem v prahu.



Palačinke s cvetovi bezga in borovnicami

Testo za palačinke:

15 dag moke

2 jajci

1 ½ dl toplega mleka

½ dl mineralne vode

1 žlica olja

1 žlička sladkorja

2 žlici osmukanih bezgovih cvetov

Nadev:

10 dag borovničeve ali

ribezove marmelade

sladkor v prahu (po želji)

Iz moke, jajc, toplega mleka, sladkorja, olja in ščepca soli umešamo testo za palačinke. Dodamo še mineralno vodo. Testo naj počiva 20 minut hladilniku.

Dodamo bezgove cvetove in po potrebi testo dodatno razredčimo z mineralno vodo. Pečemo tanjše palačinke. Nadenemo jih s borovničevo ali ribezovo marmelado in po želji potrosimo s sladkorjem v prahu.



Riž s pomarančo

9 dl mleka

18 dag riža

2 žlici medu

košček lupine ekološko pridelane limone

½ vanilin sladkorja

6 mandarin (lahko tudi mandarine iz kompota) ali 3 pomaranče

Riž stresemo v vrelo mleko, dodamo vanilin sladkor in košček limonine skorje. Pri blagi temperaturi kuhamo približno 20 minut, da riževa zrna počasi nabrekajo. Vmes riž nekajkrat premešamo. Odstavimo z ognja, odstranimo limonino lupino in primešamo med. Na hitro ga ohladimo. Stepemo smetano in jo primešamo rižu. Mandarine ali pomaranče olupimo, krhle razrežemo na pol in dodamo rižu. Če uporabimo mandarine iz kompota, med opustimo.

Če nimamo limone iz ekološke pridelave, lupino opustimo.



Sladica z marelicami in skuto

60 dag marelic

25 dag pasirane skute ali kvarka

1 dl sladke smetane

2 žlici sladkorja

3 žlice seseklanih praženih lešnikov (po želji)

Izkoščičene marelice narežemo na kockice ter dušimo s 3 žlice vode in sladkorjem. Pretlačimo jih ali zmešamo s paličnim mešalnikom in ohladimo. Pomešamo stepeno smetano in skuto ter umešamo ohlajene marelice. Damo v primerne kozarce ali skodelice in hladimo v hladilniku vsaj pol ure. Po želji okrasimo s sesekljanimi praženimi lešniki.



Vafliji z rdečo peso

Testo za vaflje:

25 dag kuhane rdeče pese

3 jajca

4 žlice olja

2 dl mleka (po potrebi)

25 dag moke

½ vrečke pecilnega praška

Sol

Nadev:

25 dag pasirane skute

1 žlica medu

4 žlice višnjeve marmelade

Kuhano peso narežemo, damo v posodo, dodamo mleko in dobro zmešamo s paličnim mešalnikom. Umešamo jajca, olje in moko z dodanim pecilnim praškom. Damo v hladilnik za pol ure. Segrejemo pekač za vaflje ter dodamo toliko mase, da pokrijemo površino pekača. Zapremo in pečemo 4–6 minut. Vaflje postrežemo s skuto, pomešano z medom in marmelado ali katerim drugim poljubnim nadevom (slanim ali sladkim).



Narastek z marelicami

4 jajca

8 dag sladkorja

50 dag pasirane skute

8 dag zdroba

2 žlici škrobne moke

1 žlička pecilnega praška

1 vanilin sladkor

60 dag marelic

cimet

Marelice izkoščičimo narežemo na krhle ali kockice in jih potrosimo z 1 zvrhano žlico sladkorja in cimetom. Premešamo.

Penasto stepemo rumenjake, preostali sladkor in vanilin sladkor, umešamo skuto, zdrob in moko z dodanim pecilnim praškom. Previdno umešamo beljakov sneg. Na koncu dodamo marelice. Pečemo 30–35 minut v namazanih in z drobtinami posutih modelčkih ali ognjevarni posodi na 180 °C.



Kolač z marelicami in korenčkom

3 jajca

10 dag sladkorja

1 vanilin sladkor

½ dl olja

½ limone - sok

20 dag ostre moko

10 dag polnovredne moko

6 žlic mleka (po potrebi)

1 pecilni prašek

½ žličke cimeta

80 dag marelic

15 dag fino naribanega korenčka

Namig: za spremembo marelice zamenjamo s slivami.

Marelice izkoščičimo. Moko pomešamo s pecilnim praškom in cimetom. Zmešamo olje, sladkor, vanilin sladkor in limonin sok. Dodamo jajca in dobro umešamo ter postopoma dodajamo moko in mleko. Umešamo nariban korenček in dodamo polovico narezanih marelic. Testo damo v namazan in z drobtinami posut pekač ter obložimo s preostalimi narezanimi marelicami. Pečemo približno 40 minut na 180 °C. Preden kolač postrežemo ga potrosimo s sladkorjem v prahu.



Kolač z ribezom

3 jajca

10 dag sladkorja

1 vanilin sladkor

3 žlice olja

25 dag moke

1 pecilni prašek

1 jogurt

30 dag ribeza

sladkor v prahu

Penasto umešamo jajca, sladkor in vanilin sladkor. Postopoma dodajamo olje. Umešamo moko z dodanim pecilnim praškom in jogurt. Pripravljeno testo damo v namazan in z drobtinami posut pekač ter potrosimo z ribezom. Pečemo na 180 °C. Ohlajen kolač narežemo in potrosimo s sladkorjem v prahu.



Mini lučke z jogurtom in sadjem

1 trdi jogurt

½ dl sladke smetane

10 dag poljubnega sadja

1 žlica medu

Sadje narežemo in dobro zmešamo v električnem mešalniku, da dobimo sadni pire. Sladko smetano stepemo ter pomešamo z jogurtom. Na koncu umešamo sadje. Dobljeno maso vlijemo v model za ledene kocke in damo v zamrzovalnik. Po približno 20 minutah v vsako posodico dodamo leseno palčko. Lučke zamrzujemo še nekaj ur.



Sadna solata

30 dag na kocke narezane melone

30 dag na kocke narezane lubenice

4 nektarine

1 žlica medu

limonin sok

listi mete

Liste mete sesekljamo in pomešamo z medom in limoninim sokom. Nektarine izkoščičimo in narežemo na krhle. Sadje damo v skledo in prelijemo s pripravljenim prelivom. Pokrijemo in ohladimo v hladilniku.

Namig: naredimo svoje kombinacije sadja; predvsem pa izkoristimo presežke oziroma ostanke sadja.





To in ono

Predjed s svežimi figami in mocarelo

8-10 svežih fig

16 majhnih kroglic mocarele (po 1 dag)

1 žlica ekstra deviškega oljčnega olja

1 žlica limoninega soka

1 žlica medu

sveže mleti poper

svežih listov bazilike

Fige narežemo na rezine, kroglice mocarele pa na četrte in razporedimo po krožniku. Popramo s sveže mletim poprom in potrosimo z lističi bazilike. Če so listi večji, jih nasekljamo. Zmešamo limonin sok, med in ekstra deviško oljčno olje ter pokapljamo po mocareli in figah. Za spremembo limonin sok nadomestimo z belim balzamičnim kisom.



Namaz z rumeno bučo in jajčevcem

50 dag rumene buče

1 večji jajčevec

10 dag mletih praženih lešnikov

3 žlice olivnega olja

timijan

sol, poper

Bučo in razpolovljen jajčevec premažemo z oljem, potrosimo s timijanom in spečemo v pečici. Olupljeno bučo in jajčevec zmiksamo, umešamo olje in mlete lešnike ter začинimo s soljo in poprom. Namaz se lepo poda polnovrednemu kruhu. Dobro zaprt namaz lahko hranimo v hladilniku do tri dni.

Namig: namesto praženih lešnikov lahko uporabimo mlete orehe ali mandlje.



Kruhki, obloženi z zelenjavo in mocarelo

12 dag mocarele (majhne kroglice)

20 dag paradižnika

8 črnih izkoščičenih oliv

1 feferon (po želji)

2 žlici olivnega olja

sol, poper

listi bazilike

polnovredna bageta, koruzni kruh, polnovredni toast (po izbiri)

Kroglice mocarele razrežemo na četrtine. Paradižnik narežemo na kockice. Če uporabimo češnjev paradižnik, ga narežemo na polovice ali četrtine (odvisno od velikosti paradižnika). Feferon ali čili papriko drobno sesekljamo. Olive zrežemo na tanke kolobarje. Pomešamo narezan paradižnik, olive, feferon in mocarelo, popramo, blago solimo in prelijemo z oljem. Premešamo.

Rezine kruha opečemo v ponvi in obložimo s pripravljenim nadevom. Okrasimo z listi bazilike.



Kruhki, obloženi s fižolom in paradižnikom

15 dag kuhanega fižola

15 dag paradižnika

1 strok česna

3 žlice olivnega olja

jabolčni kis (po okusu)

sol, poper

listi bazilike

polnovredni kruh

Paradižnik narežemo na manjše kocke, česen sesekljamo. Pomešamo kuhan fižol, paradižnik, sesekljan česen, žlico olja in kis. Solimo in popramo.

Kruh narežemo na manjše kose in opečemo z obeh strani. Popečene kruhke pokapljamo s preostalim oljem in obložimo s pripravljenim nadevom. Okrasimo z listi bazilike.



Kruhki, obloženi s sadjem

15 dag pasirane skute ali kvarka

3 žlice mletih orehov

1-2 žlici jogurta ali smetane (po potrebi)

20 dag sadja

polnovredni toast ali kruh

Pomešamo skuto in mlete orehe. Po potrebi dodamo jogurt ali smetano. Manjše kose toasta ali kruha opečemo in premažemo s skutnim namazom ter obložimo s sadjem.

Namig: obloženi kruhki so kot nalašč za otroke (pa tudi odrasle). Pripravijo jih lahko sami.



Marmelada s korenčkom in marelicami

60 dag olupljenega korenčka

60 dag očiščenih marelic

3 limone

60 dag želirnega sladkorja

Korenje narežemo na tanka kolesca. Korenju dodamo limonin sok (približno 1 dl) in ga skuhamo do mehkega. Če je limoninega soka premalo dodamo malo vode. Kuhano korenje zmiksamo in mu dodamo na koščke narezane marelice, nastrgano limonino lupino 1 limone in želirni sladkor. Med nenehnim mešanjem maso zavremo in kuhamo približno 6 minut. S pripravljeno marmelado polnimo manjše kozarce za vlaganje, ki smo jih predhodno segrevali v pečici na 120 °C.



Bistra zelenjavna juha

25 dag korenčka

1 večja čebula

15 dag zelene

15 dag peteršiljevega korena

10 dag pora

listi zelene in peteršilja

2 nageljnovi žbici

8 zrn popra

mleti muškatni orešček

1 lovorov list

Namig: na enak način pripravimo bistro mesno juho. Poleg omenjenih živil dodamo še ½ kg piščančjega mesa (perutničke, hrbet) ali manj mastne govedine s kostmi.

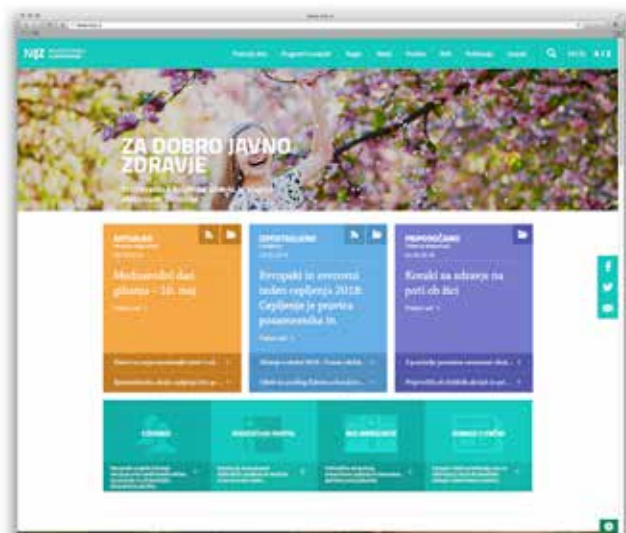
V 1 ½ l vode damo kuhat na večje kose narezano zelenjavo. Dodamo začimbe in kuhamo počasi približno pol ure (da je zelenjava mehka). Juho lahko skuhamo v ekonom loncu. Precedimo, ohladimo in shranimo v manjše posode (najbolj praktične so tiste s prostornino 2 dl, lahko pa tudi v posodah za ledene kocke) in zamrznemo. Juhi namerno ni dodana sol.



Koristne povezave

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

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) – <https://www.nijz.si/>.



Prehrana.si – <https://www.prehrana.si/>.



Pomursko društvo za boj proti raku – <https://rak-ms.si/>.



(publikacije z zdravimi recepti, primernimi za prehrano pri sladkorni bolezni tipa 2; visokem krvnem tlaku; visokem holesterolu in trigliceridih ter čezmerni telesni teži in debelosti)



Pomurske lekarne Murska Sobota



Strokovno društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Pomurja



Območno združenje
Murska Sobota

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Murska Sobota



Pomurska gospodarska zbornica



Saubermacher - Komunala Murska Sobota d.o.o.



MURSKA SOBOTA

Zdravstveni dom Murska Sobota

