



LAHKO JEM

Branislava Belović

Sanja Fartelj

LAHKO JEM ZDRAVE PRIGRIZKE

Nasveti in kuharski recepti



Murska Sobota
2019



Lahko jem zdrave prigrizke

Avtorici: prim. mag. Branislava Belović, dr. med., Sanja Fartelj

Recenzent: Rok Poličnik mag. diet., spec. klin. diet.

Jezikovni pregled: Mateja Pavličič Pukšič

Avtorja fotografij: Branislava Belović, Aleš Cipot

Založnik: Pomursko društvo za boj proti raku

Oblikovanje: Modriš

Tisk: Propaganda.si

Naklada: 1.500 izvodov

Kraj in leto objave: Murska Sobota, 2019

Izdajo publikacije so omogočili: Mestna občina Murska Sobota
(sofinanciranje programov na področju
socialnega varstva in zdravstvenega varstva 2019)
in donatorji (gl. str. 82).

Publikacija je brezplačna.



POMURSKO DRUŠTVO za BOJ PROTI RAKU

Mestna občina
MURSKA SOBOTA



CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

642.2(083.12)

BELOVIĆ, Branislava

Lahko jem zdrave prigrizke : nasveti in kuharski recepti / Branislava Belović, Sanja Fartelj ;
[avtorja fotografij Branislava Belović, Aleš Cipot]. - Murska Sobota : Pomursko društvo za boj
proti raku, 2019. - (Lahko jem)

ISBN 978-961-94606-2-7

1. Fartelj, Sanja

COBISS.SI-ID 97888001



LAHKO JEM

Branislava Belović

Sanja Fartelj

LAHKO JEM ZDRAVE PRIGRIZKE

Nasveti in kuharski recepti

Murska Sobota
2019



Najinim najdražjim:

Ani, Evi, Vivien, Dalei in Noetu Eliasu

Vsebina

Knjižici na pot	7
»Lahko jem zdrave prigrizke«	9
Slovarček	10
Preden začneš pripravljati prigrizke	12
Katera živila izbrati za pripravo zdravih prigrizkov?	13
Recepti	14
Viri in koristne povezave	80

Otroci na fotografijah:

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

Knjižici na pot

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

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

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

Branislava Belović

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

Sanja Fartelj

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

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



Branislava Belović

Sanja Fartelj

»Lahko jem zdrave prigrizke«

Dandanes smo starši in učitelji pred ključnim izzivom – kako približati otrokom zdravo prehrano na način, da bo le-ta polnovredna, pestra in zanimiva. Otroci so največji kuharski kritiki, zato ni upravičeno, da le kritiziramo, kako sodobni čas negativno vpliva na njihove prehranjevalne navade. Publikacija pred vami ne predstavlja le nabora zdravih obrokov, temveč tudi vrsto zanimivih idej za razvoj čutil malih nadobudnežev. Lep izgled in okus hrane na krožniku je ključ, da otrokom lažje približamo zdrave prehranske izbire in jih ob tem navajamo na kulturo prehranjevanja. Avtorici sta se trudili, da sta v tem pogledu izpolnili vsa pričakovanja bodočih uporabnikov. Prepričan sem, da bo knjižica v pomoč tako staršem, kuharjem v vrtcih in šolah, kot tudi vzgojiteljem in učiteljem.

Bodimo zgled bodočim generacijam in skrbimo za razvoj njihovih prehranjevalnih navad in zdravja.

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



Slovarček

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

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

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

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

Prepečenec je na rezine narezan in prepečen, posušen kruh.

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

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

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

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

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

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

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

Preden začneš pripravljati prigrizke

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

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

Zavijaj rokave.

Nadeni si predpasnik.

Umij si roke z milom.

Ne okušaj jedi s prstom – vedno uporabi žličko.

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

Hrano, ki pade na tla, zavrzi.

Pripomočke, ki so padli na tla pomij.

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

Katera živila izbrati za pripravo zdravih prigrizkov?

Za pripravo zdravih prigrizkov izbiraj:

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

Recepti

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



Kruhki z namazom iz suhih sliv

10 dag suhih sliv brez koščic
4 dag mletih ali fino sesekljanih orehov
5 orehovitih jedrc za okras
1 mandarina (sok)
mleti cimet (na konici noža)
voda, v kateri so se namakale slive
polnovredni kruh



Slive namakaj v prekuhani ohlajeni vodi vsaj 4 ure. Odcedi, tekočino pa prihrani. Mandarino stisni in sok skupaj s slivami dobro zmešaj v električnem sekljalniku. Primešaj mlete orehe in začini s cimetom. Po potrebi dodaj malo vode, v kateri so se namakale slive, tako da dobiš namaz primerne gostote. Kruh nareži na manjše kose (približno 4 cm x 4 cm) in namaži s pripravljenim namazom. Okrasi s četrtinkami orehovitih jedrc.

Nasvet: morebitni preostali namaz daj v skodelico, pokrij in daj v hladilnik. Lahko ga dodaš jogurtu. Ta sadni jogurt ti bo zagotovo teknil.

Kruhki z namazom iz suhih sliv in jabolko

8 dag suhih sliv brez koščic
5 dag orehov, mandljev ali praženih lešnikov
1 jabolko
mleti cimet (na konici noža)
voda, v kateri so se namakale slive
polnovredni kruh

Slive namakaj v prekuhani ohlajeni vodi vsaj 4 ure. Odcedi, tekočino pa prihrani. Slive dobro zmešaj v električnem sekljalniku. Dodaj mlete ali fino sesekljane orehe, mandlje ali pražene lešnike ter na konici noža mletega cimeta. Po potrebi dodaj malo vode, v kateri so se namakale slive, tako da dobiš namaz primerne gostote. Na koncu dodaj 1/2 fino naribanega jabolka in premešaj s kuhalnico. Nareži kruh v velikosti 4 cm x 4 cm. Zelo praktična je polnovredna bageta – nareži jo na prst debele rezine. Namaži kruh in okraši z rezino jabolka.

Nasvet: morebitni preostali namaz daj v hladilnik in uporabi še isti dan kot dodatek jogurtu ali pa namaz za palačinke.



Kruhki z namazom iz skute in marelic

6 dag suhih marelic
1 mandarina (sok)
1 dl prekuhane ohlajene vode
15 dag skute
polnovredni kruh

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



Anini obloženi kruhki s skuto, orehi in sadjem

20 dag kvarka ali pasirane skute

8 dag orehov

20 dag sadja po izbiri

rženi kruh

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

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



Evini obloženi kruhki s skuto, praženimi lešniki in sadjem

20 dag kvarka ali pasirane skute

8 dag praženih lešnikov

20 dag sadja

2 žlički medu

listi sveže melise

ajdov kruh

Kruh nareži na kose velikosti 4 cm x 4 cm ali pa s pomočjo modelčka za pecivo izreži kroge. 6 dag praženih lešnikov zmelji v mlinčku za kavo, preostale grobo seseklaj. Pomešaj kvark, med, sesekljane liste melise in mlete orehe. S to mešanico premaži kruh ter potresi z grobo sesekljanimi lešniki. Sadje nareži in razporedi po kruhkih.



Kruhki s skutnim namazom in mandarino

15 dag pasirane skute

2 žlički medu

4 mandarine

malo mletega cimeta

8 manjših rezin polnovrednega kruha

Pomešaj skuto in med. Kruh namaži s skutnim namazom. Mandarine olupi. Odstrani belo kožico in nareži na kolobarje. Kruhke obloži s kolobarji mandarin, lahko okrašaš z listi sveže mete.

Nasvet: na enak način lahko pripraviš kruhke obložene z borovnicami, jagodami ali kivijem. Lahko pa uporabiš poljubno sadje.



Babičini obloženi kruhki

12 dag pasirane skute

4 dag sira Gauda

2 srednje velika jabolka

8 orehovitih jeder

8 manjših rezin rženega kruha

Gauda sir naribaj in pomešaj s skuto. Rženi ali drugi polnovredni kruh nareži na manjše kose in namaži s sirnim namazom. Jabolko operi in nareži na tanjše krljce. Na vsak obloženi kruh daj par jabolčnih krljev in po dve polovici orehovitih jeder.

Nasvet: namesto rženega kruha lahko uporabiš tudi drugi polnovredni kruh. Odličen je tudi polnovredni toast, ki ga najprej opečeš.



Polnovredna žemljica s sadjem

2 polnovredni žemljici

4 žlice kvarka ali pasirane skute

2 nektarini

4 orehova jedrca

Žemljici razreži in premaži s skuto ali kvarkom. Nektarine operi in nareži na krljce. Polovice žemljic namaži s skuto in obloži z nektarinami. Vsak sendvič okraši s polovico orehovega jedrca.

Nasvet: namesto polnovredne žemljice uporabi polnovredni kruh.



Kruhki s sirom in sadjem

12 dag sira z manj maščob

8 jagod

1 banana

16 borovnic

8 manjših rezin polnovrednega kruha

Banane nareži na kolobarje, jagode na tanjše rezine. Na rezino kruha daj rezino sira in okrasiš s sadjem.

Nasvet: kruhki so odlični tudi z drugim sadjem. Ko kupuješ sir, obvezno preberi etiketo na živilu. Med drugim je zapisana tudi vsebnost maščob. Sir naj ne vsebuje več kot 30 g maščob na 100 g živila.



Bogato obloženi kruhki

4 žlice pasirane skute

1 žlica narezanega drobnjaka

6 dag puranjih prsi

6 dag narezanega sira

1 - 2 srednje velika paradižnika

1/2 kumare

1 trdo kuhano jajce

8 manjših rezin polnovrednega kruha

Drobnjak seseklaj in pomešaj s pasirano skuto. Z rezalnikom za rezanje jajc nareži jajce na kolobarje. Nareži sir in puranje prsi. Paradižnik in kumaro nareži na kolobarje. S pomočjo okroglega modelčka za piškote (premera 5 cm) nareži kruh. Lahko ga narežeš tudi na kvadrate velikosti 5 cm x 5 cm. Namaži rezino kruha s skutnim premazom, prekrij s kolobarjem paradižnika, puranjimi prsmi, sirom in kumaro. Premaži rezino kruha z namazom in položi na obloženi kruh. Na koncu dodaj jajce. Lahko okrasiš z drobnjakom ali peteršiljem.

Nasvet: lahko uporabiš dva različna kruha (na primer polnovredni in koruzni) kot na fotografiji.



Daleini obloženi kruhki

4 žlice pasirane skute
1 žlička narezanega drobnjaka
8 dag puranjih prsi
6 dag narezanega sira
1-2 paradižnika
1/2 kumare
4 lista zelene solate
rženi kruh



Drobnjak seseklaj in pomešaj s pasirano skuto. Liste solate operi in osuši. S pomočjo okroglega modelčka za piškote (premera 5 cm) nareži kruh. Lahko ga narežeš tudi na kvadrate velikosti 5 cm x 5 cm. Nareži sir in puranje prsi. Paradižnik in kumaro nareži na kolobarje. Namaži rezino kruha s skutnim premazom, prekrij z rezino puranjih prsi, kolobarjem paradižnika in puranjimi prsi. Sledi kumara, sir, puranja prsa in spet kumara. Na koncu dodaj kruh, prekrij s primernim kosom solate. Ostanke nastale pri rezanju puranjih prsi uporabi za okras, ki ga pritrdiš na obloženi kruh s pomočjo zobotrebca.

Pisana solata

10 dag paprike
10 dag paradižnika
1/2 kumare
15 dag kuhanega fižola
5 dag kuhane koruze
1 žlica olivnega olja
jabolčni kis
malo soli
1 žlica sesekljanega drobnjaka

Papriko, kumaro in paradižnik nareži na kockice. V primerno skledo daj papriko, kumaro, paradižnik, fižol in koruzo, prelij s prelivom iz olja, kisa in sesekljanega drobnjaka. Premešaj in ponudi s koščkom polnovrednega kruha.

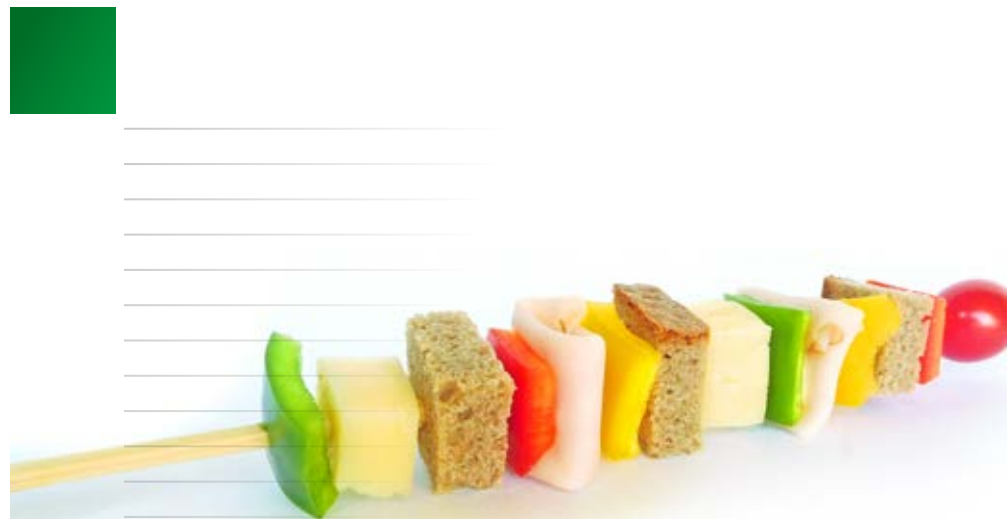


Tarini obloženi kruhki na nabodalu

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

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

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



Paradižnik nadevan z zelenjavo in mocarelo

4 srednje veliki paradižniki
 1/2 kumare
 5 dag rdeče paprike
 5 dag rumene paprike
 8 majhnih kroglic mocarele
 1 žlica olja
 mešanica suhih začimb za solato
 jabolčni kis
 sol
 peteršilj

Paradižnikom odreži pokrove in z žlico postrgaj sredico. Papriko in kumare nareži na majhne kockice. V manjši skodelici naredi preliv iz olja, kisa (po potrebi dodaj malo vode), mešanice suhih začimb za solato in malo soli. Pusti stati vsaj 10 minut, da se okusi prepojijo. Sesekljaj peteršilj, potresi po solati in prelij s solatnim prelivom. Premešaj. Paradižnike napolni s solato. Na manjša lesena nabodalca natakni po dve kroglici mocarele in jih zapiči v paradižnike.

Nasvet: mocarelo lahko zamenjaš s pečeno piščančjo perutko. Nadevu lahko dodaš narezano mocarelo in postrežeš v manjših skodelicah.



Krepka solata

10 dag paprike

10 dag kumar

10 dag kuhanega fižola

10 dag pečenega mesa

5 dag kuhane koruze

1 žlica olivnega olja

jabolčni kis

malo soli

1 žlica sesekljanega drobnjaka

4 manjše rezine polnovrednega kruha ali

2 polnovredni žemljici

Papriko, kumaro in pečeno meso nareži na kockice in daj v primerno skledo. Dodaj še fižol in koruzo ter prelij s prelivom iz olja, kisa in sesekljanega drobnjaka. Premešaj in ponudi.



Zalogajčki s sirom in korenčkom

10 dag sira z manj maščobami v kosu

15 dag korenčka

sesekljan peteršilj

lesena nabodalca

Polovico sira naribaj fino, preostalo polovico pa grobo. Korenček olupi in fino naribaj. Pomešaj nariban korenček, sir in sesekljan peteršilj ter oblikuj kroglice velikosti oreha. Postreži s koščki polnovrednega kruha.



Prigrizek za lačne miške

2 jajci

1 manjši korenček

rezina polnovrednega kruha

8 dag sira z manj maščob

8 zrn popra ali nageljnovih žbic za oči

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

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



Marinine palčke z lanenim semenom

(20 palčk)

8 dag ostre moke

4 dag polnovredne pirine moke

2 dag lanenega semena

1 zvrhana čajna žlička pecilnega praška

1 rumenjaki

5 dag pasirane skute

3 dag olivnega olja

3 dag masla

4 dag naribanega sira z manj maščob

2 žlici jogurta

malo soli

1/2 čajne žličke semen sladkega janeža

1/2 beljaka + 1 žlica mleka za premaz

laneno seme ali sladki janež

za posip

Grobo zmelji laneno seme v mlinčku za kavo (melji 2 sekundi). Janeževo seme sesekljaj. Moko pomešaj s pecilnim praškom, lanenim semenom, soljo in sesekljanim janežem. V manjšo skledo daj pripravljeno mešanico moke in nariban sir. Dodaj rumenjaki, olje, maslo, skuto in jogurt ter umesi testo. Po potrebi dodaj še pol žlice jogurta. Pokrij s folijo in daj v hladilnik za 15 minut.

Testo razvaljaj v pol prsta debelo testo (desko pomokaj) in nareži 20 palčk dolgih 10 cm in širokih 1/2 cm. Zloži jih v pekač obložen s papirjem za peko. Stepi 1/2 beljaka in žličko mleka ter premaži palčke. Potresi jih z lanenimi ali janeževimi semeni. Peci na 180 °C približno 20 minut.

Nasvet: za spremembo z modelčkom izreži majhne oblike. Ena porcija sta dve palčki.



Zelenjavni burgerji s kumaro in češnjevim paradižnikom

20 dag brokolija

10 dag korenčka

1/2 polnovredne žemlje od prejšnjega dne ali 1 prepečenec

mleko za namakanje

1 jajce

6 dag naribanega sira

2 žlici krušnih drobtin

2 žlici olja

8 dag češnjevega paradižnika

1 manjša kumara

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

Nasvet: polpete lahko postrežeš kot nabodala.



Mini burger s piščančjim mesom in bučko

15 dag mletih piščančjih prsi

8 dag naribane bučke

1/2 polnovredne žemlje ali 1 prepečenec

mleko za namakanje

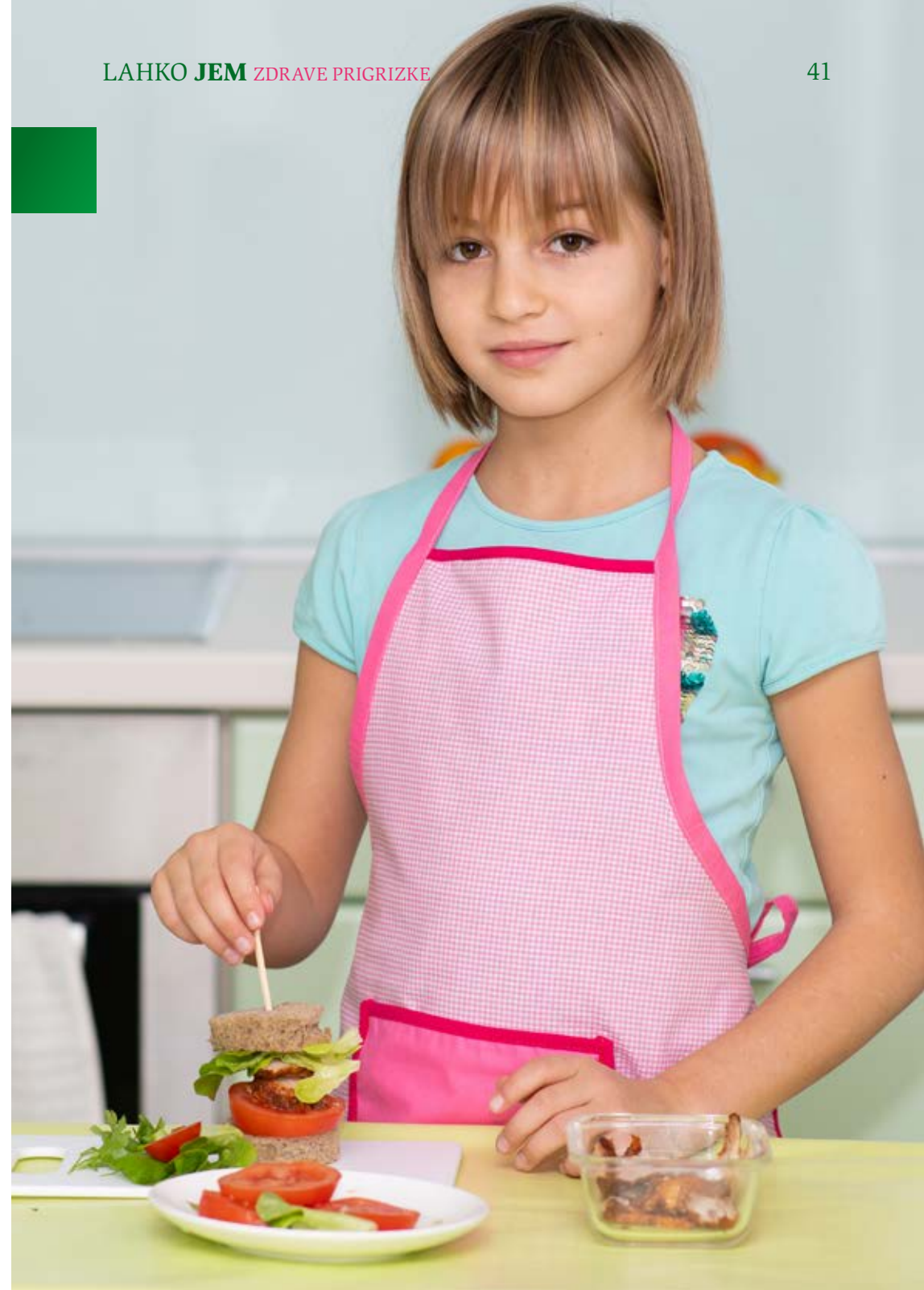
1 žlica sesekljanega drobnjaka

sol

na konici noža mešanice mediteranskih začimb (brez dodane soli)

2 žlici olja

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



Zelenjava z omako

25 dag na palčke narezane zelenjave

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

omaka za pomakanje:

6 dag mandljev

2 žlici olivnega olja

4 žlice prekuhane ohlajene vode

1 žlička limoninega soka

sol

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



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



Sadje v kornetu

25 dag sadja (jabolko, hruška, nektarina, jagode, maline ...)

4 kornete

Sadje kot so jabolko, hruška ali nektarina operi in nareži na koščke. Jagodičevje operi in dobro odcedi. V vsak kornet naloži sadje, daj na krožnik in ponudi.

Nasvet: za spremembo v kornet lahko daš tudi orehovo jedrce, 2–3 mandeljne ali pražene lešnike.



Jogurt z malinami in ekspanirano pšenico

2 trda jogurta z manj maščob

15 dag malin

4 žlice ekspanirane pšenice

V majhen kozarec za vlaganje ali skodelico daj najprej malo jogurta, potem maline, pol žlice ekspanirane pšenice, jogurt in na koncu preostalo ekspanirano pšenico. Naredi štiri enake porcije.



Jogurt z borovnicami in ekspandirano kvinojo

2 jogurta z manj maščob

16 dag borovnic

2 dag ekspandirane kvinoje

V kozarce daj po dve žlici jogurta, malo borovnic in ekspandirane kvinoje, prelij z jogurtom, dodaj preostalo sadje in kvinojo.

Nasvet: namesto borovnic lahko uporabiš drugo sadje: ribez, maline, narezane jagode, marelice, breskve ...



Nabodalca z banano in jagodo

2 banani

8 jagod

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

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



Puding s sadjem

(6 porcij)

1 vaniljev puding

4 dl mleka

1/2 dl vode

1 žlica sladkorja

1 večje jabolko

10 dag sadja po izbiri



Jabolko naribaj, daj v primerno posodo in prilij vodo, naj vre 4 minute. Prašek za puding daj v skodelico, dodaj sladkor in par žlic mleka ter dobro zmešaj. Preostalo mleko zavri, dodaj jabolka in odstavi z ognja.

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

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



Puding z jagodami

1 vaniljev puding

1/2 l mleka

2 žlici sladkorja

1 beljak

15 dag jagod

Jagode nareži na kolesca. 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. Še topel puding daj v kozarec ali manjšo skodelico in dodaj jagode. Ohladi ter okraši z jagodami.

Nasvet: če želiš okrasiti puding kot na fotografiji, jagode nareži na tanke kolobarje. S kolobarji jagod obloži notranjost kozarca ter previdno prilij puding.



Kompot z jabolko in suho marelico

2 jabolka

8 suhih marelic

2 nageljni žbici ali zvezdasti janež

mlet cimet

2 mandarinini ali manjša pomaranča (sok)

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



Banana v srajčki

2 večji banani

sadje za okras (po izbiri)

2 dag ekspandirane kvinoje ali žita po izbiri

4 žlice gostega jogurta

1 žlička medu (po želji)

lesene paličice

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

Nasvet: za spremembo lahko namesto banane uporabiš jagode.



Kroglice s korenčkom in sadjem

(24 kroglic = 6 porcij)

10 dag korenčka

10 dag jabolk

8 dag suhih marelic

8 dag mletih orehov

5-6 žlic vode

6 dag ekspandirane kvinoje + 2 žlici

cimet

2-3 žlice ekspandirane kvinoje za okras

polovice mandljev za okras (po želji)

Ekspandirano kvinojo grobo zmelji v mlinčku za kavo. Korenček fino naribaj, daj v primerno posodo, dodaj 5-6 žlic vode in zavri. Kuhaj 5 minut. Dodaj drobno narezane marelice in grobo naribano jabolko ter kuhaj še 2 minuti. Ohladi in umešaj mlete orehe, cimet in kvinojo. Če je masa premeška, dodaj še žlico ali dve mlete kvinoje. Dodaj še 2 žlici kvinoje. Pusti naj stoji 5 minut v hladilniku. Oblikuj 24 kroglic velikosti oreha in jih povaljaj v kvinoji.

Nasvet: lahko okrašaš z mandeljni (kot na fotografiji) – potrebuješ še cele mandeljne. Ena porcija so štiri kroglice.



Anina in Evina sladica z banano

2 banani

8 dag čokolade z večjo vsebnostjo kakava

8 lesenih nabodalcev

2 dag sladkorja v prahu

par kapljic limoninega soka

Banane olupi in vsako razreži na 4 dele.

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

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



Osvežilna sadna sladica

4 rezine manjše melone

8 večjih jagod

4 dag borovnic

2 žlički medu

2 žlici pomarančnega soka

maline za okras

listi melise

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

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



Filipov nenavaden sadni sendvič

2 jabolki

15 dag kvarka z 0 % maščob

8 dag arašidov brez dodane soli ali praženih lešnikov

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

Nasvet: v primeru alergije ne uživaj arašidov.



Kvark s sadjem

20 dag kvarka z 0 % maščob

20 dag sadja po izbiri



Sadje operi in nareži na manjše kocke. Polovico narezanega sadja pomešaj s kvarkom, razdeli v 4 manjše skodelice in dodaj preostalo sadje.

Nasvet: za spremembo kvark zamenjaj s pasirano skuto z manj maščob pomešano s par žlic jogurta.

Palačinke na nabodalu

testo:

1 večja zrela banana

5 dag ovsenih kosmičev

1 dl mleka

1 žlička pecilnega praška

nadev:

2 banani

6 dag jagod, svežih fig, malin ...

2 žlici medu



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

Emine palačinke

6 dag polnovredne moko

5 dag ostre moko

1 žlička sladkorja

1 jajce

2 dl mleka (po potrebi)

1 žlica soka rdeče pese

1/2 čajne žličke pecilnega praška

sol

2 žlici olja za pečenje palačink

15 dag kvarka

1 žlička medu

4 dag mletih orehov ali praženih lešnikov

2 orehovi jedrci za okras

Stepi jajce in mleko, dodaj moki pomešani s pecilnim praškom in sol. Daj v hladilnik za 10 minut. Polovico testa za palačinke daj v manjšo skledo in umešaj 1 žlico soka rdeče pese. Preden pečeš nekoliko debelejšje manjše palačinke preveri, če je testo primerno gosto. Za posamezno palačinko zadostuje 1 žlica testa. Najprej speci svetle palačinke, potem še rdeče. Palačinke ponudi s kvarkom, v katerega umešaš med in mlete orehe. Okrasi s sesekljanimi orehi.



Majhne palačinke z jabolkom

(4–6 oseb)

6 dag polnovredne moke

6 dag ostre moke

1 jajce

1,5 dl mleka (po potrebi)

1/2 čajne žličke pecilnega praška

10 dag naribanih jabolk

malo cimeta

2 žlici olja za pečenje palačink

2–3 žlice marmelade

1/2 dl sladke smetane

Stepi jajce in mleko, dodaj moki pomešani s pecilnim praškom. Daj v hladilnik za 5 minut. Preden pečeš nekoliko debelejše manjše palačinke preveri, če je testo primerno gosto. Zmes mora namreč biti bolj gosta kot za običajne palačinke. Za palačinko potrebuješ žlico testa. Palačinke okraši z narezanim sadjem in stepeno smetano ali kvarkom.

Nasvet: namesto sadja daj na vsako palačinko zravnano žličko marmelade. Okrasi s stepeno smetano. Za spremembo palačinke enostavno pokaplaj z raztopljeno čokolado.



Tortice z višnjami in jabolko

(24 tortic)

12 dag pirine moka

8 dag ostre moka

8 dag sladkorja

3 žlice olja

1 jajce

1 žlica limoninega soka

1/2 dl mleka (po potrebi)

1 čajna žlička pecilnega praška

5 dag grobo sesekljanih orehov ali praženih lešnikov

1 srednje veliko jabolko

24 zamrznjenih višenj

pekač za mafine (24 kom), papirnate košarice

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

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





Dobri medenjaki tete Jelke

15 dag ržene moko
 15 dag mehke moko
 20 dag ostre moko
 3 jajca
 1 velika žlica olja
 1 skodelica za kavo pripravljenega kakava
 2 veliki žlici marelične marmelade
 1 žlička sode bikarbone
 1/2 pecilnega praška
 6 žlic vročega medu
 8 dag sladkorja
 mleta nageljnova žbica, cimet



Stepi jajca in sladkor, dodaj (postopoma) vroč med. Ko je masa penasta, dodaj olje, kakav, marmelado in začimbe. Moko presej skupaj s sodo bikarbono in pecilnim praškom in jo dodaj zgoraj pripravljeni masi. Čez noč naj »počiva«. Oblikuj kroglice velikosti oreha in jih polagaj na namazan pekač ter peci na zmerni temperaturi približno 10 minut. Celi čas jih opazuj, kajti hitro se prepečejo in so trdi. Lahko jih uživaš takoj, ker so mehki.

Nasvet: kot prigrizek postreži dva do tri medenjake na osebo. Preostale medenjake hrani v zaprti posodi.

Sadna sladica

2 banani
 15 dag kvarka z 0 % maščob
 1/2 dl sladke smetane
 1 žlica medu
 2-3 žličke pomarančnega soka
 10 dag sadja za okras

Sladko smetano stepi ter pomešaj s kvarkom, medom in pomarančnim sokom. Banani olup in vsako prereži po dolgem. Sedaj pa še vsako polovico prereži na pol tako, da dobiš 8 kosov. Na krožnik daj dva koščka banane, približno 2 žlici skutnega nadeva in obloži z narezanim sadjem.



Čokoladne kocke z ekspandirano kvinojo

(cca 40 kock)

1 oblat

15 dag temne čokolade

malo mletega kardamoma in cimeta

4 dag ekspandirane kvinoje

4 dag orehov (grobno sesekljanih)

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

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



Sladoled z banano in ananasom

2 večji zreli banani (zamrznjeni koščki)

20 dag zamrznjenih koščkov zrelega ananasa

2 žlički medu

nekaj listov melise ali bazilike

Fino sesekljajte liste bazilike ali melise in jih pomešaj z žličko medu.

V električni sekljalnik daj najprej polovico ananasa in ga postopoma zdrobi (mešalnik vključi večkrat po nekaj sekund). Dodaj preostali ananas in postopek ponovi. Postopoma dodajaj koščke zamrznjene banane. Med mešanjem z lopatico ali žlico večkrat odstrani maso, ki se nabira na straneh mešalnika. Sladico razdeli v skodelice ali manjše kozarce, dodaj nekaj kapljic preliva in takoj postreži.

Nasvet: vedno pripravljaj manjše količine, ker je sladoled potrebno porabiti takoj.



Bananin sladoled

4 zelo zrele banane

2 večji jagodi

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

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



Mini lučke z jogurtom in sadjem

1 trdi jogurt

1/2 dl sladke smetane

10 dag poljubnega sadja

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



Nenavadna sadna kupa

1/2 manjše lubenice ali primeren kos

4 kepice sadnega sladoleda

1 žlica medu

2 žlici pomarančnega soka

par listov sveže melise

poljubno sadje za okras

Liste sveže melise fino sesekljaj, pomešaj z medom in pomarančnim sokom ali sokom mandarine. S pomočjo modelčka za pecivo izreži štiri kolobarje lubenice. Lahko pa tudi z nožem narežeš kvadrate ali trikotnike. Na krožnik položi lubenico, dodaj kepico sladoleda, okrasí s poljubnim sadjem, ki ga po potrebi predhodno narežeš. Pokapljaj z žličko mešanice medu, soka in melise ter takoj postreži.



Lučke z jogurtom in jagodami

2 dl trdega polnomastnega jogurta

20 dag zrelih jagod

1 žlica medu

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

Nasvet: namesto jagod lahko uporabiš poljubno sadje.



Sadje s čokolado

1 mandarina

1 kivi

1 banana

4 večje jagode

4 dag čokolade

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

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



Viri in koristne povezave

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



Saubermacher - Komunala Murska Sobota d.o.o.



Pomurske lekarne Murska Sobota



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



Sava Turizem d.d., Zdravilišče Radenci



Pomurska gospodarska zbornica



Zveza slovenskih društev za boj proti raku



Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Murska Sobota



Mlinopek, podjetje za mlinarstvo in pekarstvo d.d. Murska Sobota



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

Zasebna psihoanalitična ordinacija
Zoltan Pap s.p.



Zasebna psihoanalitična ordinacija Zoltan Pap s.p.

