LAHKO JEM

Branislava Belović
Luka Đolonga
Sanja Fartelj

ZDRAVO!

Cenovno dostopne, okusne in zdrave jedi za vsakogar

ZDRAVO!
Cenovno dostopne, okusne in zdrave jedi za vsakogar

Avtorji: Branislava Belović, Luka Đolonga, Sanja Fartelj
Recenzent: Rok Poličnik
Jezikovni pregled: Mihaela Törnar
Fotografije: Branislava Belović, Marija Kranjčec Vurušić, Darko Vurušić
Oblikovanje: Modriš
Tisk: Printera grupa d.o.o.
Naklada: 3.000 izvodov
Založnika: Pomursko društvo za boj proti raku,
Nacionalni inštitut za javno zdravje
Murska Sobota, Ljubljana, 2022

POMURSKO DRUŠTVO ZA BOJ PROTI RAKU

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

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

Mestna občina MURSKA SOBOTA

Sofinancira Mestna občina Murska Sobota
(sofinanciranje programov s področja socialnega varstva in zdravstvenega varstva na območju Mestne občine Murska Sobota 2022)

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

613.2

BELOVIĆ, Branislava
Zdravo! : cenovno dostopne, okusne in zdrave jedi za vsakogar / [Branislava Belović, Luka Đolonga, Sanja Fartelj ; fotografije Branislava Belović ... et al.]. - Murska Sobota : Pomursko društvo za boj proti raku, Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2022

ISBN 978-961-94606-7-2
COBISS.SI-ID 121263363

LAHKO JEM

Branislava Belović
Luka Đolonga
Sanja Fartelj

ZDRAVO!

Cenovno dostopne, okusne in zdrave jedi za vsakogar

Murska Sobota
Ljubljana
2022

Vsebina

Jejte zdravo in varčujte 5
Predgovor 6
Recenzija 7
Primeri jedilnikov/kosil 8
Piko na i jedem dodajo začimbe in dišavnice 13
Recepti 15
Juhe 16
Glavne jedi 21
Solate 63
Sladice 68
To in ono 80
Koristne povezave 90

Jejte zdravo in varčujte

Menite, da je zdrava prehrana lahko tudi poceni? Drži!

Potrebujete le osnovne informacije o zdravi, pestri in uravnoteženi prehrani ter veščine nakupa živil, priprave jedi in varčnega ravnanja s hrano. K sreči smo v Sloveniji obdržali tradicijo priprave jedi doma, kar nam lahko zavidajo številne razvite države. Priprava jedi doma je lahko prava pustolovščina, tako za odrasle kot za otroke. Pa tudi za avtorje pričujoče publikacije, ki svoje znanje in izkušnje želimo deliti z vami.

Imamo dobro navado načrtovanja obrokov, ki pripomore k bolj zdravi izbiri hrane ter prihrani čas in denar. Pozorni smo tudi na nakupe. Če je le mogoče, izbiramo lokalno pridelana živila. Najbolj se veselimo tistih z lastnega vrta ali z vrta naših sorodnikov in prijateljev. Kuhamo z užitkom, za sebe in svoje najdražje. Pazimo, da hrane ne zavržemo.

Pri pripravi pričujoče publikacije smo združili moči, znanje in izkušnje zdravnica, vzgojiteljica in kuharski mojster.

Z veseljem vam podarjamo nabor receptov za varčne, okusne in zdrave jedi.

Avtorji

Predgovor

»Če kruhek pade ti na tla, poberi in poljubi ga!« – rek, ki ga je v moji mladosti mnogokrat izrekla babica, mi je pomagal razviti vseživljenjsko spoštovanje do hrane. Slovenska kulinarična dediščina je pravo bogastvo jedi, okusov, številnih receptov, izpeljank jedi, ki se razlikujejo od pokrajine do pokrajine, kraja, vasi, različic od tašče do snahe, babice, none in ome. Vsak recept se malenkostno razlikuje in jed bogati s svojo posebnostjo.

Mnogi se lahko za veščine priprave hrane, ki smo jih nadgradili s spoznanji o pomenu zdravih in uravnoteženih obrokov za naše zdravje, zahvalimo svojim prednikom, mentorjem, prijateljem in nenazadnje tudi barvitim receptom, kot so ti, zbrani v knjižici.

Pred vami je knjižica s praktičnimi napotki, ki je nastala v okviru nacionalnega programa Dober tek Slovenija!, in vas ne bo pustila ravnodušnih. Pri njeni pripravi so z velikim navdušenjem sodelovali strokovnjaki s področja javnega zdravja, ki hrane ne razumejo le kot dobrino, ki krepi naše zdravje, pač pa tudi kot priložnost za izražanje svoje kreativnosti in idej. S svojimi recepti nam sporočajo, da si zdrave in hranilne obroke lahko pripravimo sami in pri tem celo uživamo. V luči zavedanja, da je vsaka zavržena hrana najdražja hrana, saj je večkrat »plačana« s trudom za njeno pridelavo, predelavo in pripravo, se ozrimo in poglejmo, kaj se nam ponuja v bližnji okolici, na vrtu, v shrambi ali hladilniku in pripravimo svež, okusen in zdrav obrok, ki podpira naše zdravje.

Prepričajte se! Užitek in zadovoljstvo bo še toliko večje, kadar bomo lahko v obrok vključili lastni pridelek – sveže odrezano solatno glavo, grah, izruvani korenček ali pa le odtrgano vejico peteršilja in bazilike.

Obilo užitka ob zdravih obrokih v prijetni družbi! Dober tek Slovenija!

Dr. Katja Povhe Jemec
Ministrstvo za zdravje

Recenzija

Med ljudmi prevladuje splošno mnenje, da je zdrava prehrana draga in bolj dosegljiva ljudem z višjimi osebnimi dohodki. Dejstvo ni daleč od resnice, čeprav ne drži v celoti. Potrebno se je zavedati, da z odgovornim ravnanjem s hrano, nakupovanjem, pridelavo in predelavo živil, shranjevanjem ter z nekaj znanja o pripravi hrane lahko tudi prihranimo nekaj denarja. Živimo v času največjega izobilja v zgodovini človeštva, zato se marsikdo ne ukvarja z vprašanjem dostopnosti in ravnanja s hrano. V tak način razmišljanja nas občasno prisilijo razmere na globalni ravni. Potrebno je omeniti, da moramo tudi v teh časih čim bolj skrbeti za zdravo in uravnoteženo prehranjevanje, in s tem za naše zdravje.

Avtorji so pripravili odlično publikacijo, saj so združili oba omenjena vidika: skrb za odgovoren odnos ravnanja s hrano na eni ter skrb za zdravje na drugi strani. Publikacija vsebuje preko 70 receptov, ki vključujejo živila, katera ima marsikdo od nas doma na vrtu ali pa ima vsaj možnost nakupa le-teh v okolju, kjer živi. Da bi bile ideje za pripravo obroka še bolj preproste, so recepti združeni po sezonah. Znano je namreč, da so sezonska živila pogosto najboljši vir hranljivih in zaščitnih snovi, ki se ohranijo na naših krožnikih tudi zaradi kratkih poti transporta hrane od pridelovalca do potrošnika.

Naj vam knjižica služi kot vir idej za pripravo okusnih in zdravih obrokov, ki so primerni za vsak žep.

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

Primeri jedilnikov/kosil

Pomlad

Zelenjavna juha
Ajdova kaša s špinačo
Polpete
Sezonsko sadje

Poletje

Paradižnikova juha
Ajdova kaša z gobami, čičeriko in zelenjavo
Paradižnikova solata
Narastek s skuto in sadjem

Jesen

Kremna juha z bučko in porom
Testenine s tuno
Sezonsko sadje

Zima

Bogata zimska enolončnica, jota ali bujta repa
Polnovredni kruh
Jabolčni zavitek

Kosilo brez kuhanja

Solata s tuno, fižolom in zelenjavo
Polnovredni kruh
Sladica s sezonskim sadjem in skuto

Piko na i jedem dodajo začimbe in dišavnice

Jedi raje začinite kot solite. Začimbe in dišavnice oplemenitijo jedi, podarijo jim poln okus in vonj. Lahko uporabite sveže, posušene ali zamrznjene dišavnice/začimbe.

Začimbe in dišavnice dajo piko na i vašim jedem. V trgovinah najdete pestro izbiro začimb in dišavnic. Izberite tiste brez dodane soli. Na voljo so posamezne začimbe/dišavnice ali v kombinaciji.

Imejte vedno pestro zalogo začimb in zelišč: **baziliko, origano, timijan, lovor, kumino, majaron, rožmarin in dimljeno rdečo papriko**. Dodajte še **mešanico suhih mediteranskih zelišč, provansalskih zelišč ter sušena solatna zelišča**.

Na vašo polico sodijo tudi **cimet (cejlonski), klinčki in vanilja**.

Sveže dišavnice lahko imate vedno pri roki. Uspevajo na okenski polici, balkonu ali vrtu.

Namig:

- Vedno upoštevajte okus glavne sestavine jedi. Na splošno velja: bolj blag je okus glavne sestavine, manj začimb potrebujete.
- Sveža zelišča fino sesekljajte, ker bodo tako bolj sprostila okus.
- Jedem, ki se dlje kuhajo, dodajte cele začimbe/dišavnice.
- Jedem, ki so hitro pripravljene, dodajte zdrobljene začimbe/dišavnice.
- Marinadam in polivkam dodajte začimbe/zelišča nekaj ur preden jih postrežete.
- Ko uporabljate več začimb/dišavnic, hkrati ne kombinirajte močnih okusov. Raje kombinirajte začimbo/dišavnico močnega okusa z eno ali več začimbami/dišavnicami blagega okusa.

Sveže, suho ali mleto?

Suhe zdrobljene začimbe in dišavnice imajo močnejši okus kot sveže. Mlete pa so močnejše kot suhe zdrobljene.

Oblika začimbe ali dišavnice	Za enak okus potrebujete
Suha mleta	1/4 žličke
Suha zdrobljena	3/4–1 žličke
Sveža	2–3 žličke

Osnovna mešanica, s katero lahko nadomestite del soli, vsebuje: origano, rožmarin, baziliko in timijan.

Govedini in teletini se podajo začimbe, kot so: lovor, bazilika, majaron, origano, timijan, piment, muškatni oreh, žajbelj, česen, čebula.

Za zrezke lahko uporabite mešanico origana, timijana, bazilike in grobo mletega popra.

Timijan, šetraj, rožmarin, majaron (mešanica je primerna tudi za svinjino).

Svinjini se podajo kumina, koriander, poper, origano, timijan, kumina, koper, šetraj.

Jed s svinjino in fižolom lahko začinite s svežim rožmarinom, timijanom, baziliko in žajbljem ter lovorovim listom in poprom.

Perutnini se podajo timijan, origano, lovor, bazilika, majaron, žajbelj, meta, rožmarin, pehtran.

Osnovna mešanica vsebuje: timijan, majaron, rožmarin in žajbelj.

Ribam se podajo timijan, rožmarin, origano, poper, česen, lovor ...

Stročnicam se podajo kumina, timijan, majaron (zmanjšujejo napenjanje), lovor, rožmarin, koriander, poper, pehtran, česen, peteršilj ...

Zelenjavi se podajo številne začimbe in dišavnice, kot so bazilika, koper, timijan, kumina, lovor, muškatni oreh in številne druge.

Recepti

Količine v kuharskih receptih so podane za štiri osebe, če ni navedeno drugače.

Juhe

Kremna juha z bučko, porom in rezanci iz bučk

60 dag bučk
25 dag pora
8 dl bistre zelenjavne juhe
2 stroka česna
vejica timijana, poper, kumina, sol
2 žlički škrobne moke
1 dl mleka z manj maščob
1/2 lončka jogurta ali pinjenca z manj maščob
listi sveže bazilike

Najprej s pomočjo spiralnega rezalnika ali ostrega noža pripravite 20 dag »rezancev« iz bučk.

Preostale bučke narežite in jih dajte kuhat v bistro juho. Dodajte narezan por, česen in začimbe. Ko je zelenjava kuhana, dobro zmešajte s paličnim mešalnikom, po potrebi še poprajte. Ponovno zavrite in zgostite s škrobno moko, raztopljeno v nekaj žlicah vode. Dodajte še mleko. Preden juho postrežete, dajte v vrelo vodo kuhat »rezance« iz bučk. Naj vrejo eno minuto (morajo ostati čvrsti). Servirajte juho, dodajte »rezance« ter okrasite z jogurtom in listi sveže bazilike.

Namig: za posebne priložnosti pomešajte 2 žlici kisle smetane z manj maščob (15 %) in eno žlico mleka ter juho lepo okrasite.

Paradižnikova juha

60 dag zrelega paradižnika
20 dag korenčka
1 srednje velika čebula
1 strok česna
origano, bazilika, sol
2 žlici olja
1 žlica škrobne moke
peteršilj

Na olju kratek čas dušite sesekljano čebulo, dodajte nariban korenček ter olupljen in narezan paradižnik. Začinite in prilijte vodo ali bistro zelenjavno juho (približno 5 dl). Ko je zelenjava kuhana, jo zmešajte s paličnim mešalnikom, zavrite in dodajte škrobno moko, raztopljeno v malo vode. Preden postrežete lahko dodate 2 žlici sladke smetane ter potresete s sesekljanim peteršiljem.

Namig: v zimskem času sveži paradižnik zamenjajte s pelati ali paradižnikovim sokom. Juhi lahko dodate kuhan riž ali drobne testenine.

Mineštra z zelenjavo in čičeriko/fižolom

45 dag mešane sveže/zamrznjene zelenjave
1 manjši korenček
30 dag kuhane čičerike/fižola (15 dag suhe)
2 žlici olja
poper v zrnu, lovorjev list, sol
peteršilj, drobnjak

Korenček fino naribajte ter ga nekaj trenutkov pražite na olju. Dolijte vodo, dodajte začimbe in zavrite. Dodajte zelenjavo in pokrito kuhajte. Če uporabite svežo zelenjavo, jo najprej narežite. Ko je zelenjava kuhana, dodajte čičeriko, prevrite, obilno potresite s sesekljanim peteršiljem in drobnjakom ter postrezite.

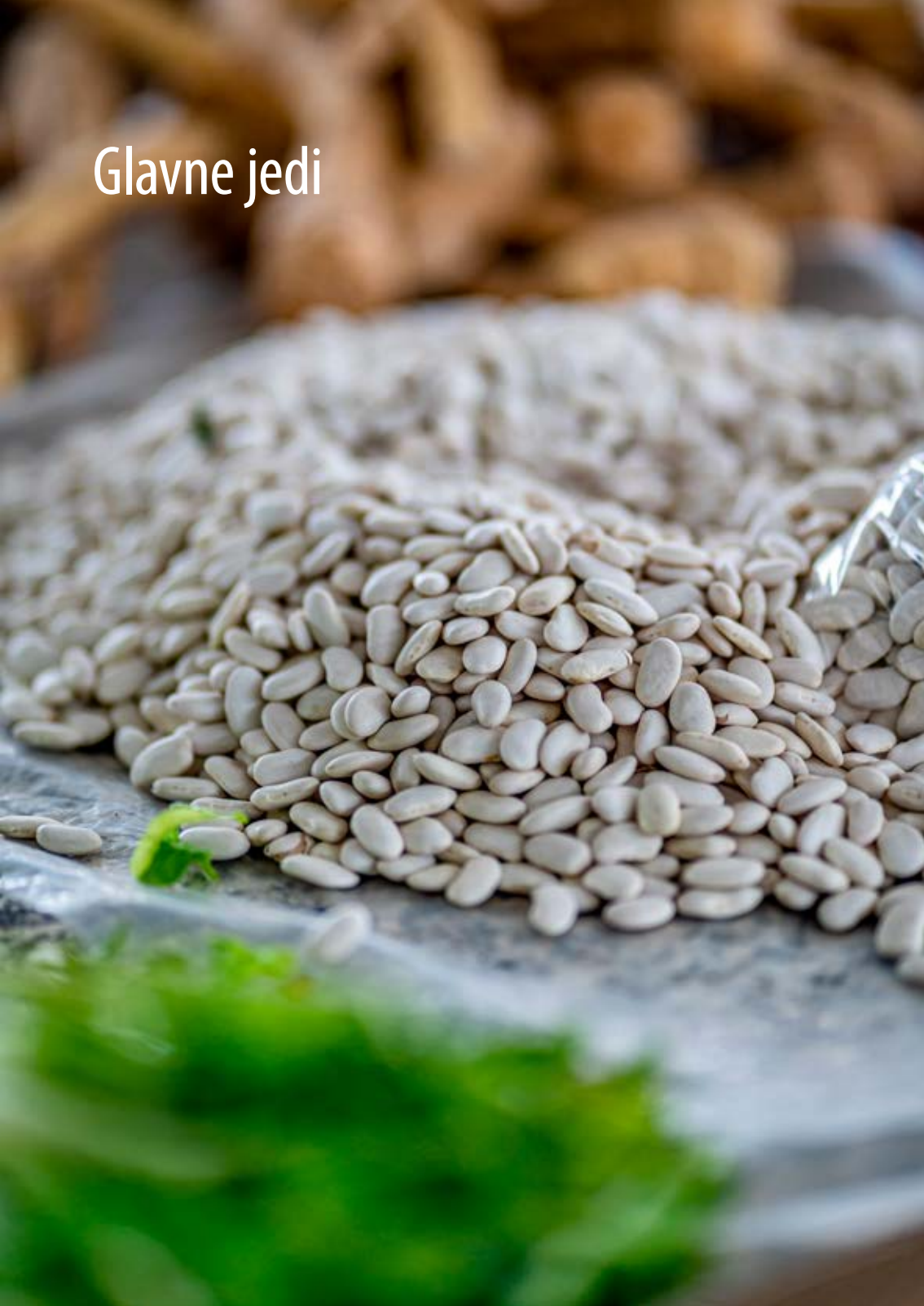
Namig: na olju popražen nariban korenček podari jedi lepo barvo in okus.

Hladna poletna juha

2-3 kumare
3 jogurte ali kefirje
1 dl mleka ali pinjenca
limonin sok po okusu
2 žlici olivnega olja
2 stroka česna
sol, poper
sveži koper

Kumare olupite in odstranite semena. Eno kumaro narežite na majhne kockice. Drugo zmiksajte v multipraktiku, dodajte jogurt, mleko, malo limoninega soka, sol in poper. Zmešajte in dajte v hladilnik. Juho postrezite v skodelicah ali primernih kozarcih. Preden juho postrežete dodajte fino sesekljan česen in okrasite s kumaro in sesekljanim koprom.

Glavne jedi



Paradižnikovo zelje

80 dag narezanega zelja
1 večja čebula
2 stroka česna
40 dag zrelega paradižnika (pelati)
kumina, sveže mlet poper, sol
2 dl bistre juhe
3 žlice olja

Na olju dušite čebulo, dodajte narezano zelje, česen in začimbe. Zalijte z juho ali vodo ter dušite 10 minut. Dodajte olupljen in na kocke narezan paradižnik ter jed podušite do konca.

Namig: namesto paradižnika lahko uporabite pelate ali 4 dl pasate (paradižnikovega soka).

Ajdova kaša s špinačo

20 dag ajdove kaše
20–30 dag špinače (lahko zamrznjene)
3 dl mleka (po potrebi)
1–2 žlici škrobne moke
2 stroka česna
2 žlici olja
sol, poper
4 žlice smetane

Ajdovo kašo skuhajte in odcedite. Špinačo prevrite, odcedite in sesekljajte. Na olju kratek čas podušite sesekljan česen, dodajte špinačo, 1 dl vode in mleko. Ko zavre, dodajte kuhano kašo, solite in poprajte. V par žlic vode raztopite škrobno moko in zakuhajte v špinačo. Jed mora biti gosta. Gotovi jedi primešajte smetano in ponudite kot samostojno jed ali prilogo k mesnim jedem.

Namig: če uporabite zamrznjeno špinačo, jo odtajajte na zmernem ognju z dodatkom mleka. Jed lahko pripravite tudi z mladimi koprivami.

Hladna poletna enolončnica

35 dag kuhanega fižola
15 dag kuhane koruze
1 rdeča paprika (približno 15 dag)
1 zelena paprika (približno 15 dag)
30 dag kumar
1 čebula
1/2 feferona (po okusu)
8–10 dl kefirja ali tekočega jogurta z manj maščob
1 žlička mlete paprike
sol, poper
listi sveže bazilike

Papriko in kumaro narežite. Čebulo fino sesekljajte. V kefir dodajte narezano zelenjavo, fižol, koruzo in narezan feferon. Solite, poprajte in dodajte mleto papriko. Premešajte. Enolončnico dajte v hladilnik, kjer naj se hladi vsaj pol ure. Okrasite z listi bazilike in ponudite s polnovrednim kruhom.

Kumare s krompirjem

80 dag krompirja
4 kumare
1 čebula
3 žlice olja
1 zvrhana žlica moke
2 dl tekočega jogurta
4 žlice smetane
koper
sol, poper

Skuhajte neolupljen krompir in ga olupite. Na olju dušite čebulo, dodajte moko, parkrat premešajte in zalijte z vodo (približno 4 dl). Naj vre par minut. Dodajte narezan krompir in začimbe. Odstavite z ognja. Dodajte olupljene in na kolobarje narezane kumare. Dobro zmešajte jogurt in smetano ter jih umešajte v jed. Potresite s sveže sesekljanim koprom.

Namig: v zimskem času lahko uporabite vložene kumare (cca 20 dag). Takrat uporabite tudi suhi koper, ki ga dodate skupaj z vodo.

Priloga iz stročjega fižola in korenčka

40 dag stročjega fižola
25 dag korenčka
3-4 stroke česna
peteršilj
3 žlice olivnega olja ali olja po izbiri
sol, grobo mlet poper

Stročji fižol skuhajte – pazite, da ostane čvrst. Posebej skuhajte na palčke narezan korenček. Korenček in fižol zložite na krožnik ter prelijte s prelivom iz olja, fino sesekljanega česna in peteršilja ter sveže mletega popra. Ponudite kot prilogo.

Krompir z omako

4 srednje velike krompirje
1 gosti jogurt
4 zvrhane žlice pasirane skute
1/2 kumare
1/2 paprike
8 redkev
ščepec soli

Krompir dobro operite pod tekočo vodo in ga skuhajte (pazite, da se ne razkuha).

Medtem pripravite nadev. Pomešajte jogurt in skuto in začinite s soljo. Nadevu lahko dodate sesekljan koper ali drobnjak. Zelenjavo operite in narežite na majhne kockice ter dodajte nadevu. Kuhan, odcejen in vroč krompir dajte na krožnik. Na vrhu vsakega krompirja zarežite globok križ ter odprtino malo razrahljajte. Vsak krompir nadenite s pripravljenim nadevom in poljubno okrasite.

Riževa priloga po domače

2 žlici olivnega olja ali olja po izbiri
1/2 manjše čebule
1 rdeča paprika (lahko tudi vložena pečena paprika)
25 dag riža
2 dl bistre juhe (po potrebi)
2 dl paradižnikovega soka
po želji košček feferona
sol, poper, origano
peteršilj

Na olju kratek čas dušite sesekljano čebulo, dodajte papriko, riž, bistro juho, paradižnikov sok in začimbe. Pokrito dušite. Pustite stati 5 minut, nato pa razrahljajte z vilicami.

Krompirjev pire s korenčkom

30 dag korenčka
70 dag mokastega krompirja
mleko po potrebi
2 žlici olja
2 žlici jogurta ali kisle smetane
sol, poper

Krompir in korenček skuhajte posebej, odcedite, dodajte olje in vroče mleko ter naredite pire. Umešajte jogurt ali smetano, solite ter po želji poprajte.

Namig: krompirjevemu pireju lahko dodate 15 dag kuhane sesekljane špinače ali brokoli. Za posebne priložnosti kuhajte skupaj s korenčkom 2 žlici naribanega ingverja.

Fižol s skuto

40 dag kuhanega fižola
25 dag skute
1 gosti jogurt
4 žlice kisle smetane
sol, mleta rdeča paprika
drobnjak

Pomešajte smetano, jogurt in z vilicami pretlačeno skuto. Blago solite in dodajte sesekljan drobnjak. V skledo dajte fižol in obložite s skuto ter okrasite z mleto rdečo papriko. Ponudite hladno s polnovrednim kruhom.

Ponev z zelenjavo, čičeriko in jajci

25 dag bučk ali rumene buče
1 srednje velika čebula
2 papriki
30 dag kuhane čičerike ali fižola
4 jajca
4 žlice olja
sol, poper, mešanica mediteranskih začimb

V ponev dajte dve žlici olja, dodajte sesekljano čebulo in dušite kratek čas. Dodajte na kockice narezane bučke ali rumeno bučo, ter na rezance narezano papriko in začimbe. Dušite toliko časa, da zelenjava postane mehka. Vmes večkrat premešajte. Dodajte odcejeno čičeriko ali fižol. Dušite še par minut, da se čičerika segreje. Solite in poprajte. Zmes pogrnite vstran in dodajte preostalo olje. Dodajte jajca in pecite, da se beljak strdi. Ponudite s kruhom in poljubno solato (lahko tudi vloženo).

Namig: lahko dodate še par gob ali 1–2 paradižnika. Lahko uporabite pečeno vloženo papriko, le da jo dodate skupaj s čičeriko ali fižolom.

Testenine z lečo po bolonjsko

20 dag rdeče leče
35 dag paradižnika (lahko pelati)
20 dag korenčka
10 dag zelene
1 čebula
2 stroka česna
3 žlice olja
majaron, sol, poper
30 dag testenin po izbiri

Lečo skuhajte. Na olju dušite čebulo, nariban korenček, zeleno in česen. Po 5 minutah dodajte na majhne kocke narezan olupljen paradižnik in dušite. Vmes po potrebi dodajte bistro zelenjavno juho ali vodo. Začinite. Na koncu umešajte kuhano lečo, odstavite z ognja in pustite pokrito 20 minut. Testenine skuhajte, da ostanejo nekoliko trde (»al dente«) in prelijte s prelivom. Postrezite s solato.

Polnovredne testenine s tofujem in gobami

35 dag polnovrednih testenin
20 dag tofuja
2 žlici polpekočega/pekočega ajvarja
10 dag lisičk ali gob po izbiri
1 paprika
3 žlice olivnega olja ali olja po izbiri
1/2 žličke začimbe Provansalska mešanica
poper, sol
peteršilj

Tofu narežite na majhne kocke. Pomešajte polpekoči ali pekoči ajvar, mešanico začimb in grobo mlet poper, dodajte na kocke narezan tofu in marinirajte v hladilniku vsaj pol ure. Testenine skuhajte tako, da ostanejo čvrste, in jih odcedite. Na dveh žlicah olja popecite na kocke narezano papriko in gobe ter jih pomešajte s testeninami. V posodo, v kateri ste pripravljali gobe in papriko, dajte še preostalo žlico olja in na hitro popecite tofu. Dodajte ga na testenine, potresite s sesekljanim peteršiljem in postrezite s solato.

Namig: jed bo okusna tudi brez gob. Lahko jo obogatite s preostanki kuhane zelenjave.

Polnovredne testenine z brezmesnim prelivom

30 dag polnovrednih testenin
10 dag sojinega drobljenca
1 čebula
2 stroka česna
20 dag jajčevca
20 dag bučk
25 dag paradižnika (lahko pelati ali 1 dl pasate)
2 žlici paradižnikove mezge
1 feferon (po želji)
3 žlice olja
sol, poper, mešanica mediteranskih začimb
peteršilj
1 dl vrele zelenjavne juhe ali vode

Namig: namesto sojinega drobljenca omaki lahko dodate kuhano čičeriko ali lečo. V bolj založenih trgovinah najdete bio paradižnikovo mezgo z manj soli.

Sojin drobljenec namočite v vrelo juho ali vodo (držite se navodila na vrečki). Na olju 5 minut dušite sesekljano čebulo, česen in na kocke narezano zelenjavo. Dodajte odcejen drobljenec, začimbe in paradižnikovo mezgo. Po potrebi prilijte malo juhe ali vode in omako skuhajte do konca.

Skuhajte testenine, da ostanejo še nekoliko trde (»al dente«), odcedite in pomešajte z omako. Potresite s sesekljanim peteršiljem in postrezite s solato.

Rezanci s skuto in žajbljem

40 dag polnovrednih rezancev
7 dag orehov
2 vejici svežega žajblja ali suhi žajbelj
2 žlici olja
30 dag puste skute
2 dag naribanega parmezana
poper, sol

Orehe grobo sesekljajte. V primerno posodo dajte olje in skuto. Segrevajte, da se skuta razpusti. Poprajte in dodajte suhe žajbljeve liste. Če uporabite sveže žajbljeve liste, jih prej popražite. Vmešajte orehe. Testenine skuhajte v večji količini vode. Solite proti koncu kuhanja. Pazite, da ostanejo malo trde (»al dente«). Dajte jih v ogreto skledo in pomešajte s skutno omako. Potresite s parmezanom in postrezite.

Skutni cmoki

320 dag pšeničnega zdroba
50 dag skute
1 žlica olja
2 jajci

Skuto zdrobite ali pretlačite. Dodajte zdrob, jajca in olje. Pustite počivati eno uro. Zavrite vodo in posolite. Iz pripravljene mase oblikujte cmoke in jih kuhajte od 10 do 15 minut. Kuhane s penovko preložite na ogret krožnik.

Namig: skutni cmoki sodijo med jedi, ki dopuščajo številne kombinacije. Lahko jih ponudite kot samostojno jed, prilogo ali pa spremenite v razkošno sladko jed. Potrosite jih z mletimi mandlji, orehi, makom ali z grobo sesekljanimi praženimi lešniki in malo sladkorja. Ali pa za okus in lesk pokapljajte cmoke z medom.

Krompir z jajci

80 dag krompirja
3 žlice olja
3 dag pancete
4 jajca
poper
peteršilj

Krompir skuhajte, olupite in narežite na kocke. Na olju kratko popražite na majhne koščke narezano panceto. Dodajte krompir in pražite par minut. Prelijte s stepenimi jajci ter specite. Po želji poprajte. Preden postrežete obilno potresite s sesekljanim peteršiljem. Postrezite s solato.

Namig: jed je kot nalašč, da porabite ostanke kuhanega krompirja, pa tudi mesa. Krompirju lahko dodate ostanke pečenega mesa in na kockice narezan sir. Sir dodajte skupaj z jajci.

Ajdova kaša z gobami, čičeriko in zelenjavo

20 dag ajdove kaše
20 dag šampinjonov ali gob po izbiri
1 srednje velika čebula
2 papriki
30 dag kuhane čičerike
3 žlice olja
sol, sveže mlet poper, timijan, rožmarin

Čičeriko namočite čez noč in jo naslednji dan skuhajte. Ali pa uporabite čičeriko iz konzerve. Skuhajte ajdovo kašo. Na olju dušite sesekljano čebulo, dodajte gobe in začimbe. Na koncu dodajte narezano papriko in pokrito dušite. Ko je zelenjava pripravljena, dodajte odcejeno ajdovo kašo in čičeriko, premešajte, poprajte in potresite s sesekljanim peteršiljem. Ponudite s solato ali kot prilogo.

Namig: za spremembo namesto ajdove kaše uporabite kuhan ješprenj, piro, kvinojo …

Polpete iz ovsenih kosmičev z zelenjavno omako

24 dag ovsenih kosmičev
1 dl mleka
8 dag čebule
8 dag sira
5 dag skute
2 jajci
koper, melisa, sol
krušne drobtine
2 žlici olja
Omaka:
10 dag čebule
10 dag paprike
10 dag mladih bučk
20 dag paradižnika
1 žlica olja
česen, sol, poper, listi peteršilja

Kosmiče prelijte z mlekom, da nekoliko nabreknejo. Dodajte jim popraženo sesekljano čebulo, začimbe in jajca. Dobro premešajte s skuto in naribanim sirom. Na z drobtinami potreseni deski oblikujte male zrezke (medaljončke) in jih popecite na nekoliko ogreti maščobi.

Za omako v ponvi na žlici olja popražite grobo sesekljano čebulo, dodajte na kocke narezano zelenjavo, sesekljan česen in na koncu še paradižnik.

Namig: lahko ponudimo tudi s paradižnikovo omako.

Tofu z zelenjavo

25 dag tofuja
1 mlada čebula
5 dag špinače
1 paprika
4 žlice pekočega ali polpekočega ajvarja
3 žlice olja
bazilika, origano, rožmarin, poper, sol

Tofu zdrobite z vilicami in pomešajte z ajvarjem. Blago solite in poprajte. Na olju dušite na manjše kocke narezano čebulo in papriko. Dodajte zdrobljen tofu in nekaj minut nenehno mešajte. Na koncu dodajte špinačo in premešajte. Ko špinača oveni, jed postrezite.

Namig: jedi lahko dodate na listke narezane gobe, ki jih dušite skupaj z zelenjavo.

Fižolova enolončnica z mesom

50 dag stročjega fižola (lahko zamrznjen)
40 dag mesa
1 čebula
25 dag korenčka
40 dag olupljenega krompirja
4 žlice olja
majaron, timijan, poper, sol
1 žlica škrobne moke
1 žlička dimljene rdeče paprike
peteršilj

Namig: namesto mesa lahko dodate na kocke narezan par klobas, ki jih kuhate skupaj z zelenjavo. V tem primeru solite previdno, kajti klobasa vsebuje veliko soli.

Na treh žlicah olja dušite sesekljano čebulo. Dodajte mleto ali na kockice narezano meso. Premešajte, začinite in prilijte pol kozarca vrele vode ter dušite, da se meso napol zmehča. Dodajte narezan korenček in stročji fižol. Dušite še par minut, dodajte na kocke narezan krompir in prilijte toliko vode, da je zelenjava pokrita. Jed skuhajte do konca. Pomešajte malo vode in škrobno moko ter zakuhajte v enolončnico. Segrejte preostalo žlico olja, odstavite z ognja in dodajte mleto papriko. Premešajte ter dodajte enolončnici. Preden postrežete potresite s sesekljanim peteršiljem.

Valentinin krompir s paradižnikom in hrenovko

80 dag krompirja
40 dag pelatov (ali paradižnika)
1 čebula
4 žlice olja
sol, poper
bazilika, origano, timijan
5 dag parmezana
2 para hrenovk

Neolupljen krompir skuhajte, olupite in narežite na kocke ali debelejše kolobarje. Na olju dušite sesekljano čebulo, dodajte sesekljane pelate in mešanico začimb (bazilika, origano timijan). Dušite nekaj minut. Dodajte narezan krompir, premešajte, pokrijte in na blagem ognju dušite 5–10 minut. Solite in poprajte s sveže mletim poprom. Po želji potresite s parmezanom. Jed ponudite s kuhanimi hrenovkami, solato in polnovrednim kruhom.

Enolončnica s fižolom in testeninami

30 dag fižola (60 dag kuhanega)
1 čebula
2 stroka česna
2 korenčka (cca 25 dag)
10 dag zelene
20 dag majhnih makaronov ali testenin po izbiri
3 žlice olja
1 žlica paradižnikove mezge ali 1/2 dl paradižnikovega soka
lovor, poper, sol
1/2 para klobase ali 5 dag pancete
peteršilj

Fižol kuhajte posebej. Napol kuhan fižol odcedite. Na olju dušite sesekljano čebulo in česen, dodajte narezan korenček in zeleno, na kockice narezano klobaso (panceto drobno narežite), začimbe, paradižnikovo mezgo in napol kuhan fižol. Če uporabite preostanke že kuhanega fižola, ga dodajte proti koncu priprave jedi. Bodite pozorni na dodano sol. Namreč klobasa in panceta vsebujeta veliko soli. Prilijte vodo in pokrito kuhajte. Proti koncu dodajte testenine. Ko so testenine kuhane, potresite jed s sesekljanim peteršiljem ter ponudite.

Jota na način tete Ane

60 dag kislega zelja
40 dag kuhanega fižola
40 dag krompirja
20 dag korenčka
1 čebula
3 stroke česna
5 žlic paradižnikovega soka
70 dag mesnatih kosti
lovorov list, poper, mešanica suhih mediteranskih začimb, sol
1 žlička dimljene paprike

V primerno posodo dajte zelje, sesekljano čebulo in česen, na kolobarje narezan korenček, meso in začimbe ter prilijte vodo. Posebej skuhajte krompir. Ko sta zelenjava in meso kuhana, dodajte polovico kuhanega fižola in na kocke narezanega kuhanega krompirja, paradižnikov sok ter papriko. Preostali fižol in krompir pretlačite ter z njima zgostite enolončnico. Kuhajte še par minut.

Namig: namesto svežega mesa lahko dodate par klobas, prekajena rebra ali drugo prekajeno meso. V tem primeru jedi dodatno ne solite (kislo zelje in klobasa vsebujeta veliko soli).

Bujta repa (kisla repa s proseno kašo in mesom)

1 kg kisle repe
15 dag prosene kaše
70 dag mesnatih svinjskih kosti ali 30 dag manj mastnega svinjskega mesa
3 žlice olja
1 čebula
3 stroke česna
2 žlički dimljene mlete paprike
kumina, lovor, poper v zrnu, majaron

Na dveh žlicah olja dušite sesekljano čebulo, dodajte mesnate kosti ali na kockice narezano meso in premešajte. Dodajte repo, kumino, lovor, poper v zrnu ter zalijte z vodo. Kuhajte pokrito. Proti koncu kuhanja dodajte majaron in oprano proseno kašo, ki naj ostane na površini repe. Jedi ne mešajte, ker bi se prijela dna posode. Na preostalem olju rahlo popecite česen, dodajte mleto papriko, premešajte in dodajte enolončnici.

Namig: jedi dodatno ne solite, ker kisla repa vsebuje veliko soli. Če že dodajate sol, dodajte le majhen ščepec.

Ponev dobre gospodinje

60 dag krompirja
2 čebuli
2 papriki (lahko tudi pečeni vloženi papriki)
40 dag kislega zelja
3 žlice olja
25 dag mletega mesa
mleta dimljena paprika, sveže mlet poper, sol

Krompir skuhajte. Na olju dušite sesekljano čebulo in dodajte meso. Premešajte in dušite nekaj minut. Dodajte na rezance narezano papriko, kislo zelje in začimbe. Prilijte približno 1,5 dl vode ali bistre juhe ter kuhajte 20 minut. Jed med kuhanjem večkrat premešajte. Dodajte kuhan krompir, narezan na kocke. Premešajte ter pokrito dušite še 10 minut.

Namig: če uporabite pečeno vloženo papriko, jo dodajte skupaj s krompirjem. Lahko uporabite ostanke kuhanega krompirja od prejšnjega dne.

Meso z zelenjavo

30 dag mesa (piščančje, svinjsko ...)
60 dag mešane zelenjave (bučke, paprika, stročji fižol, gobe, paradižnik ...)
1 čebula
3 žlice olja
origano, bazilika, timijan, sveže mlet poper, sol
peteršilj

Na olju popecite čebulo in na koščke narezano meso. Po nekaj minutah ga umaknite ob rob posode in dodajte zelenjavo ter popražite. Dodajte začimbe in prilijte malo vode ali bistre juhe. Dušite, da se meso in zelenjava zmehčata. Solite in poprajte. Preden postrežete potresite s sesekljanim peteršiljem. Postrezite s kuhanim krompirjem, rižem, ješprenjem, ajdovo kašo ...

Namig: če želite več omake, zgostite jed z žlico moke, raztopljene v 1/2 dl vode, ter dodajte 1 žlico paradižnikove mezge.

Polpete z mesom in sojo

25 dag mletega perutninskega mesa
15 dag sojinih kosmičev
2 stari žemlji
6 dag manj mastne skute
2 beljaka
5 dag sesekljane čebule
sol, poper
drobtine po potrebi
juha za namakanje kosmičev in žemlje (kruha)
sesekljan peteršilj
4 žlice olja za peko

Namig: za spremembo namesto krušnih drobtin uporabite grobo mlete koruzne kosmiče brez dodanega sladkorja.

Žemlje ali kruh narežite in prelijte z malo bistre juhe. Namočenim sojinim kosmičem dodajte mleto meso, ožet kruh, pretlačeno skuto, sesekljano čebulo, beljaka, sesekljan peteršilj in začimbe. Vse dobro premešajte in oblikujte polpete ter jih povaljajte v drobtinah. V posodi za pripravo jedi brez maščob ali večji ponvi na olju specite polpete. Polijte jih z malo bistre juhe in dušite še nekaj minut, da postanejo sočne. Ponudite s prikuho ali solato.

Polenta z mesno-zelenjavnim prelivom

25–30 dag polente za hitro pripravo
40 dag mletega mesa
30 dag zrelega paradižnika ali pelatov
2 čebuli
20 dag korenčka
3 žlice olja
1 žlica paradižnikove mezge
timijan, majaron, poper, sol

Na segretem olju nekaj minut pražite meso. Dodajte sesekljano čebulo in premešajte. Čez par minut dodajte nariban korenček in narezan paradižnik ali pelate. Prilijte 1 dl vode ali bistre juhe. Dodajte še paradižnikovo mezgo in začimbe. Pokrito dušite.

Po navodilu na vrečki skuhajte polento. Polento razdelite na krožnike in prelijte s prelivom. Ponudite s solato.

Namig: prelivu lahko dodate tudi drugo sezonsko zelenjavo.

Testenine z mesnim prelivom

40 dag mletega mesa
1 srednje velika čebula
1 paprika
1 bučka
15 dag šampinjonov
25 dag paradižnika (pelatov)
35-40 dag testenin
1/2 žličke mešanice mediteranskih zelišč
sol, poper
1 žlica naribanega parmezana (po želji)
3 žlice olja

Namig: omako lahko postrežete tudi s kuhanim rižem, polento, kuskusom, ajdovo kašo … Del mletega mesa lahko zamenjate s sojinim drobljencem.

Na olju dušite čebulo in mleto meso približno 10 minut. Mešajte. Dodajte narezano papriko, bučke in gobe. Dušite še približno 5 minut. Sedaj dodajte na kocke narezan paradižnik in začimbe. Pokrito dušite na blagem ognju približno 15 minut. Po potrebi dodajte par žlic vrele vode. Vmes skuhajte testenine in jih odcedite ter dodajte omaki. Premešajte, potresite s sesekljanim peteršiljem in parmezanom ter postrezite.

Pečeno/kuhano meso s koprovo omako

60 dag buč
4 žlice sesekljanega kopra
2 zravnani žlici škrobne moke
2 dl zelenjavne juhe
1,5 dl mleka
sol, poper
4 žlice kisle ali sladke smetane (lahko tudi gostega jogurta)
pečeno/kuhano meso po izbiri
kuhan krompir

Bučke skuhajte v zelenjavni juhi ali vodi. Zmešajte jih s paličnim mešalnikom in dodajte mleko. Zavrite in dodajte škrobno moko, raztopljeno v dveh žlicah vode. Dodajte še fino sesekljan koper in zavrite. Na blagem ognju kuhajte približno 2 minuti. Solite in poprajte. Odstavite z ognja in umešajte jogurt. Ponudite z mesom in kuhanim krompirjem.

Namig: za hitro pripravljeno kosilo lahko kupite že pečenega piščanca. S tako pripravljeno omako, ko je sezona buč boste zaužili več zelenjave. Škrobno moko lahko zamenjate z navadno moko, le da je dodate nekoliko več (1 žlico škrobne moke zamenjajte z 1 1/2 žlico navadne moke.

Ponev none Eve

25 dag kuhane govedine (preostanki od prejšnjega dne)
1 večja čebula
2 žlici olja
40 dag paradižnika ali pelatov
1 bučka
1 večja paprika
2 stroka česna
80 dag na kocke narezanega krompirja
mešanica suhih italijanskih začimb
sol, poper

Na olju dušite sesekljano čebulo in česen, dodajte kuhano govedino, narezano na tanjše rezance. Po nekaj minutah dodajte narezano papriko in bučko ter začinite. Dodajte narezan paradižnik. Po potrebi dodajte par žlic bistre juhe ali vode. Medtem skuhajte krompir, ga odcedite in primešajte omaki. Postrezite s solato.

Namig: ponev lahko pripravite tudi s preostanki drugega mesa. Za spremembo krompir zamenjajte s testeninami, rižem, ajdovo kašo, polento …

Riba v hrustljavi skorjici

60 dag ribjih filejev
4 dag koruznih kosmičev (kornfleks) brez dodanega sladkorja
sol
3 žlice olja

Koruzne kosmiče zdrobite z valjarjem ali jih grobo zmeljite v mlinčku za kavo. Fileje blago solite in povaljajte v kosmičih. Pri tem ribo rahlo stisnite, da kosmiči ostanejo na njej. V ponvi (najboljše iz litega železa, teflonski ali s keramično oblogo) segrejte olje in specite ribo, da je lepo hrustljava. Ponudite s prilogo iz krompirja in zelenjave ter solato.

Namig: ribe že med prevozom do doma imejte na hladnem (v hladilni torbi ali posebni termični vrečki) ter jih doma čim hitreje očistite in dajte v hladilnik ali zamrznite. Če boste uporabili, na primer, zamrznjene fileje osliča, jih predhodno odmrznite.

Skuša v foliji z zelenjavo

4 skuše po 20 dag (ali 2 večji)
18 dag korenja
25 dag krompirja
18 dag bučk
2 stroka česna
3 žlice olja
1/2 limone – sok
sol, poper, rožmarin, timijan, lovor
folija za peko

Ribe očistite, solite, poprajte in pokapljajte z limoninim sokom. V trebušno votlino dajte sesekljan česen, lovorov list, rožmarin in timijan. Namažite folijo, razrezano na štiri kose primerne velikosti. Nanjo položite narezan krompir in zelenjavo (korenje predhodno poparite). Zelenjavo blago solite. Skušo položite na »posteljico« iz krompirja in zelenjave. Pokrijte jo z zelenjavo in krompirjem. Folijo dobro zavijte. Pecite pokrito v ponvi ali na žaru. Če pripravljate večje ribe, jih pecite v pečici.

Namig: bodite pozorni na akcijske ponudbe rib. Lahko dobite zelo kakovostno ribo, le da jo je potrebno pripraviti isti dan ali zamrzniti.

Testenine s tunino

35–40 dag polnovrednih testenin
40 dag zrelega paradižnika
1 manjša čebula
2 konzervi tunine v oljčnem olju (2 x 80 g)
2 stroka česna
poper, origano, sol

Tunino odcedite in dajte olje v ponev. Na njem dušite fino sesekljano čebulo in česen. Dodajte na kockice narezan paradižnik in začimbe. Dušite približno 15 minut. Dodajte koščke tunine ter dušite še približno 5 minut.

Testenine skuhajte, da ostanejo trde (»al dente«). Vodo solite, ko so testenine že skoraj kuhane. Odcedite testenine in jih prelijte s prelivom. Po želji jih lahko potresete s parmezanom.

Namig: ker je konzervirana tunina slana, bodite previdni pri soljenju. Omaki lahko dodate par žlic kuhane koruze, kar bo dodalo hrustljavost.

Ribje polpete

30 dag zamrznjenih filejev osliča
2 rezini 1-2 dni starega kruha ali 2 žemlji
1 jajce
1 strok česna
1/2 manjše čebule
sol, poper
krušne drobtine
5 žlic olja

Fileje dajte v vrelo rahlo slano vodo in kuhajte 4 minute. Ohlajene fileje sesekljajte z nožem. Dodajte namočen in ožet kruh, jajce, fino sesekljano čebulo, česen in peteršilj ali drobnjak ter 2 žlici olja. Maso premešajte. Oblikujte polpete in povaljajte v krušnih drobtinah. Na preostalem olju jih specite z obeh strani.

Namig: lahko uporabite surovo ribo. File odtalite, odcedite in fino sesekljajte.

Solata z govedino, kumaro in redkvico

40 dag kuhane govedine
30 dag kumar
15 dag redkvic
2 mladi čebuli ali bela čebula
2 žlici olja
kis
1/4 žličke mešanice začimb za solato

Govedino narežite na trakove, kumare in redkvice na kolobarje. Prav tako narežite mlado čebulo. Pomešajte vse sestavine. Kis razredčite z malo vode, dodajte suhe začimbe in pustite stati 2–3 minute. Dodajte olje in sol ter prelijte po solati. Pustite vsaj 10 minut, da se okusi prepojijo.

Namig: vedno izberite mešanico suhih začimb za solato, ki ne vsebuje dodane soli. V trgovinah jih najdete med začimbami. Solatam podarijo fin okus ter nadomestijo del soli, kar je še posebej pomembno pri osebah z visokim krvnim tlakom.

Solata z brokolijem, krompirjem in sardelami

80 dag manjših krompirjev
40 dag brokolija
1 konzerva sardel
sol, poper
2 stroka česna
1 mlada čebula
kis ali limonin sok
2 žlici olivnega olja

Krompir skuhajte, olupite in narežite na kolobarje. Brokoli razdelite na cvetove in kratek čas prevrite, tako da ostane čvrst. Čebulo sesekljajte. Sardele ali drugo ribo odcedite. Na krožnik dajte narezan krompir, dodajte brokoli in koščke ribe. Potresite s sesekljano čebulo. Prelijte z mešanico kisa ali limoninega soka, olja, ščepca soli, sveže mletega popra in fino sesekljanega česna.

Solata s tunino, fižolom in zelenjavo

18 dag tunine v lastnem soku
25 dag kuhanega belega fižola
20 dag kumar
20 dag paprike (po možnosti rdeče, zelene in rumene)
4 mlade čebule (ali 1 bela čebula)
2 žlici olivnega olja
1 žlica fine gorčice
2 žlici limoninega soka (lahko kis)
sveže mlet poper
2 žlici sesekljanega drobnjaka

Dobro zmešajte limonin sok ali kis in gorčico ter postopoma dodajajte olje. Poprajte in dodajte polovico drobnjaka. Ribo odcedite in razkosajte na primerne koščke. Zelenjavo narežite ter dodajte fižol in premešajte. Dodajte še tunino, prelijte z omako in previdno premešajte. Potresite s preostalim drobnjakom in postrezite.

Namig: solate dodatno ne solite, ker tunina v lastnem soku vsebuje precej soli (približno 1 g na 100 g ribe). Namesto tune poskusite skušo v olju.

Solata s polnovrednimi testeninami, mocarelo, paradižnikom in špinačo

30 dag polnovrednih testenin
25 dag mocarele (majhne kroglice)
30 dag češnjevega paradižnika
10 dag špinače
2 žlici olivnega olja
kis
pol žličke mešanice suhih začimb za solato
drobnjak

Suhe začimbe dodajte v mešanico kisa, ene žlice olja, žlice vode in malo soli. Testenine skuhajte tako, da ostanejo čvrste, odcedite, prelijte s preostalo žlico olja, premešajte in ohladite. Kroglice mocarele razrežite na polovice. Enako storite s paradižnikom. Če uporabite večji paradižnik, ga narežite na kocke.

V primerno skledo dajte ohlajene testenine, paradižnik, mocarelo in špinačo, prelijte s prelivom, premešajte in potresite s sesekljanim drobnjakom.

Babičina solata

80 dag krompirja
30 dag gob, vloženih v kis
2 vloženi pečeni papriki
30 dag kuhane čičerike (15 dag suhe)
1 čebula
2 žlici olja
sol, poper
kis po potrebi
1/4 žličke mešanice suhih začimb za solato

Krompir skuhajte, olupite in narežite na kolesca. Dodajte odcejene gobe, vložene v kisu, narezano papriko in čebulo ter čičeriko. Kis razredčite z malo vode, dodajte suhe začimbe in pustite stati 2–3 minute. Dodajte olje, sveže mlet poper in malo soli, prelijte po solati in premešajte.

Namig: za spremembo uporabite kuhan fižol. Pečeno papriko lahko zamenjate s papriko, vloženo v kis.

Solate

Paradižnikova solata s hrenom

60 dag paradižnika
1 strok česna
2 žlici naribanega hrena
2 žlici olivnega olja ali olja po izbiri
rdeči vinski kis
sol, sveže mlet poper
peteršilj

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

Solata iz kislega zelja

60 dag kislega zelja
3 stroke česna
2 žlici bučnega olja
1 zvrhana žlica bučnih semen (po želji)

Kislo zelje po potrebi splahnite. Dodajte fino sesekljan česen, prelijte z oljem ter premešajte. Po potrebi lahko dodate malo kisa. Potresite z rahlo popraženimi bučnimi semeni.

Namig: iz te osnovne solate lahko naredite solato z dodatkom krompirja ali fižola. Če dodate fižol in krompir, imate samostojno jed.
Kislo zelje vsebuje več soli, zato soli ne dodajajte. Na količino dodane soli pazite tudi pri pripravi jedi, h kateri boste postregli to solato.

Rdeča pesa in jabolko v solati

30 dag surove rdeče pese
30 dag jabolk
2 žlici olivnega olja
limonin sok ali kis
sol

Rdečo peso in jabolka naribajte. Jabolk ne lupite, ampak jih dobro operite. Solato prelijte z limoninim sokom in oljem, blago solite in premešajte.

Namig: za spremembo peso lahko zamenjate s fino naribanim korenčkom.

Anina solata

40 dag belega zelja
20 dag rdečega zelja
20 dag korenčka
2 stroka česna
limonin sok
2 žlici olja
kis
sol

Zelje narežite na fine rezance, operite in odcedite. Korenček operite, ostrgajte in naribajte. Česen fino sesekljajte ter potresite po solati, solite ter začinite s kisom in oljem. Če nimate rdečega zelja, solato pripravite iz navadnega zelja.

Namig: solatnemu prelivu lahko dodate suha solatna zelišča, katera predhodno namakajte v mešanici kisa in vode. Na ta način lahko izboljšate okus številnim solatam.

Sladice

Narastek iz kruha in skute

40 dag starega kruha ali žemljic
40 dag skute
4 dl mleka
1 dl kisle smetane
4 jajca
5 dag sladkorja
1 vaniljev sladkor
20 dag jagodičevja

Kruh narežite na kocke in ga dajte v namazan pekač. Stepite 1 jajce in mleko ter prelijte po kruhu. Zmešajte smetano, rumenjake, sladkor in vaniljev sladkor ter dodajte z vilicami pretlačeno skuto. Umešajte beljakov sneg, dodajte jagodičevje in prelijte po kruhu. Pecite na 180 °C približno pol ure.

Namig: ko ni na voljo sezonskega sadja, v preliv umešajte 10 dag rozin.
Slano različico narastka pripravite tako, da opustite sladkor, vaniljev sladkor in rozine.

Jabolčni zavitek s polnovrednim testom

1 zavitek testa za zavitke iz polnovredne moke
1 kg naribanih jabolk
5 dag rozin
3 žlice polnovrednih krušnih drobtin
mleti cimet in klinčki
nastrgana lupina 1/2 limone iz ekološke pridelave
2 žlici olja ali raztopljenega masla
pol lončka jogurta
1 dag sladkorja v prahu

Naribana jabolka začinite z cimetom, klinčki in limonino lupinico (samo če je ekološko pridelana) ter primešajte krušne drobtine in rozine. Testo za zavitke premažite z oljem, na testo dajte nadev, zavijte in položite v namazan pekač. Premažite z jogurtom in pecite pri 200 °C približno 45–60 minut. Zaradi jogurta boste dobili lepo zapečen zavitek. Lahko potresete s sladkorjem v prahu.

Namig: zavitek lahko spremenite v svečano sladico, če rozine zamenjate s suhimi marelicami. Jeseni dodajte nadevu narezane slive (50 dag jabolk in 30 dag sliv). Izkoristite tudi kakšno preostalo hruško in jo dodajte nadevu. Možnosti je veliko.

Opečenec z banano

1 večja zelo zrela banana
2 dl mleka
1/2 vrečke vaniljevega sladkorja
cimet
rezine dan ali dva starega kruha
3 žlice olja
sadje ali kompot

Zmiksajte banano in mleko ter dodajte cimet in vaniljev sladkor. Vlijte v primerno posodo. Vsako rezino kruha posebej potopite v mešanico. Nekajkrat ga z vilicami obrnite in odcedite odvečno tekočino. Kruh popecite z obeh strani. Ponudite s sadjem ali kompotom.

Ajdove palačinke (slane ali sladke)

8 dag ajdove moke
10 dag pšenične moke
6 dag ajdove kaše
1 žlička pecilnega praška
2 jajci
4 dl mleka (po potrebi)
2 žlici olja (+ 2 žlici olja za peko)

Ajdovo kašo skuhajte. Pomešajte obe moki in pecilni prašek. Stepite jajca in 3 dl mleka. Postopoma dodajate moko in preostalo mleko. Dodajte še 2 žlici olja. Testo naj počiva pol ure. Če je testo pregosto ali preredko, dodajte malo mleka oziroma moke. Umešajte kuhano kašo in specite nekoliko debelejše palačinke. Pečene palačinke hranite na segretem krožniku, ki ga pokrijete. Nadevate jih lahko s slanim ali sladkim nadevom.

Namig:

- Skutni nadev naredite iz 25 dag skute, 1/2 kozarca čvrstega jogurta in žlice medu. Lahko dodate grobo sesekljane orehe, jagodičevje ali narezano sezonsko sadje.
- Žlica bezgovih cvetov, dodana v testo, poda palačinkam posebno aromo. Pokapljajte jih z medom in presenečeni boste.
- Za slano različico poskusite skutni nadev z drobnjakom.

Palačinke z jabolki

2 jajci
20 dag moke
4 dl mleka (po potrebi)
1 žlička pecilnega praška
1 večje jabolko
cimet
1 vaniljev sladkor
3 žlice olja
gosti jogurt po želji

Stepite jajci, mleko, vaniljev sladkor in 1 žlico olja. Postopoma dodajajte moko, pomešano s praškom za pecivo. Če je testo pregosto, dodajte še malo mleka ali mineralne vode. Na koncu umešajte grobo naribano neolupljeno jabolko in cimet. Testo naj počiva v hladilniku 20 minut. Pecite debelejše palačinke. Lahko jih postrežete s sadjem in gostim jogurtom. Ali pa jih potresite z mletimi orehi in pokapljate z medom.

Namig:

- Polnovredna moka je odlična izbira. Lahko jo tudi kombinirate z navadno moko v razmerju 1:1.
- Palačinke lahko pripravite tudi brez jajc. V tem primeru pecite manjše palačinke.
- Za posebne priložnosti pripravite nadev iz suhih marelic: 10 dag marelic kuhajte 4 minute, odcedite in ohladite. Na koncu umešajte 3 zvrhane žlice mletih orehov, lešnikov ali mandljev.
- Odličen je tudi nadev iz skute (kvarka) in sadja: pomešajte 25 dag pasirane skute (kvarka) in 1 dl stepene smetane. Dodajte narezano sezonsko sadje ali sadje iz kompota.

Emilijina »šarlota«

1 kg jabolk
8 dag krušnih drobtin
4 dag sladkorja
1/2 limone (sok)
4 dag masla
cimet, mleti klinčki

Namig: za posebne priložnosti »šarloto« pred pečenjem potresite tudi z grobo sesekljanimi lešniki (5 dag). »Šarloto« lahko pripravite brez sladkorja. Lahko ji dodate mešanico začimb za zavitek, ki je na voljo v naših trgovinah.

Jabolka operite in olupite. Narežite jih na manjše kocke. V posodo dajte narezana jabolka, jabolčne olupke, limonin sok in par žlic vode. Dušite pokrito, da jabolka postanejo mehka (morajo zadržati obliko). Odcedite tekočino, ki je nastala pri kuhanju, in v njej še nekaj minut kuhajte jabolčne olupke. Zmiksajte jih v multipraktiku s polovico tekočine, v kateri so se kuhali. To lahko naredite tudi s pomočjo paličnega mešalnika. Po potrebi dodajte še malo tekočine. Pomešajte jabolka in maso, dobljeno iz jabolčnih olupkov. Jabolka začinite s cimetom in klinčki. Pekač ali ognjevarno posodo namažite s polovico masla. Pomešajte sladkor in drobtine. Dno potresite s polovico drobtin, obložite z jabolki ter potresite s preostalimi drobtinami. Raztopite maslo in pokapljajte »šarloto«. Pecite 20 minut na 180 °C. Ponudite toplo ali hladno.

Sadno-zelenjavna sladica

(6 oseb)

10 dag rdeče leče (20 dag kuhane)
5 dag ajdove kaše
25 dag korenja
40 dag jabolk
15 dag pretlačene skute
1 dl sladke smetane
1 žlica medu
mleti klinčki, cimet
15 dag poljubnega sadja za okras

Posebej skuhajte kašo in lečo (lahko uporabite lečo iz konzerve). Korenje narežite na kolobarje, dodajte na krhlje narezana jabolka, cimet in klinčke ter dušite do mehkega. Zmes zmiksajte z električnim mešalnikom, dodajte med in ohladite.

Skuto pomešajte z lečo ter začinite z mletimi klinčki in cimetom.

K ohlajeni ajdovi kaši dodajte stepeno smetano. Sladico po plasteh nadevajte v višji kozarec ali majhen kozarec za vlaganje. Začnite s korenjem in jabolki, nato dodajte lečo s skuto, potem kašo s smetano. Okrasite s sadjem.

Namig: sladica je bogata s sadjem in zelenjavo ter beljakovinami (še posebej primerna za otroke).

Sladica s skuto, sezonskim sadjem in keksi

30 dag pasirane skute
1,5 dl sladke smetane
8 keksov (na primer Albert keks)
40 dag sezonskega sadja
1 žlica medu

Pomešajte pasirano skuto in med. Umešajte stepeno sladko smetano. Kekse razlomite na manjše koščke in jih razdelite v kozarce ali skodelice. Sadje po potrebi narežite. Izmenično zlagajte skutno kremo in sadje. Okrasite sadjem.

Namig: v pripravo sladice lahko vključite otroke.

Puding s sadjem

1 vaniljev puding
4 dl mleka
1/2 dl vode
2 žlici sladkorja
1 večje jabolko
1 beljak
10 dag sadja po izbiri

Jabolko naribajte, dajte v primerno posodo in prilijte vodo, naj vre 4 minute. Prašek za puding dajte v skodelico, dodajte sladkor in par žlic mleka ter dobro zmešajte. Preostalo mleko zavrite, dodajte jabolka in odstavite z ognja. Primešajte pudingovo maso in nato kuhajte še 2–3 minute. Pri tem puding ves čas mešajte. Odstavite z ognja in previdno umešajte trd beljakov sneg.

Nekoliko ohlajen puding in sadje zložite v kozarce ali skodelice in okrasite.

Namig: če imate otroke, postrezite na način, da jim bo všeč. Prav tako lahko otroci sodelujejo pri okraševanju.

Nekaj idej za prigrizke in sladice s sadjem – puding, jogurt, skuta, kompot, sadna solata . . .

Sočna torta

4 jajca
12 dag sladkorja
1 vaniljev sladkor
24 dag moke
1/2 vrečke pecilnega praška
1 dl mleka
10 dag marelične marmelade
4 večje pomaranče (sok)
15 dag čokolade za kuhanje
1 žlička masla

Stepite rumenjake, sladkor in vaniljev sladkor. Dodajte mleko, premešajte ter postopoma dodajajte moko, pomešano s pecilnim praškom. Na koncu previdno umešajte trd beljakov sneg. Pecite v namazanem in z drobtinami posutem modelu za torte.

Ohlajeno torto prerežite na pol. Polovico biskvita dajte na krožnik in prelijte s polovico pomarančnega soka. Premažite z marmelado, pokrijte z drugo polovico biskvita in prelijte s preostalim sokom. Pokrijte s folijo, obtežite s krožnikom in dajte v hladilnik za štiri ure. Čokolado raztopite nad soparo ter umešajte maslo. Oblijte torto in okrasite po želji.

Namig: torto lahko namočite s sokom iz kompota (marelični, breskov). Ali pa prekuhate in ohladite 1,5 dl vode ter dodate 5 žlic bezgovega sirupa in sok pol limone. Namesto čokoladne glazure za spremembo uporabite 2 dl stepene smetane in okrasite s sadjem (svežim ali iz kompota).

To in ono

Bela polenta s sadjem za zajtrk

8 dag bele polente
8 dl mleka
30 dag sadja (marelica, breskev, jabolko, hruška, banana ...)
1 žlica medu
cimet po želji
8 dag praženih lešnikov ali drugih oreškov

V vrelo mleko ob nenehnem mešanju zakuhajte belo polento. Kuhajte 2–3 minute. Sadje narežite na manjše kockice, prelijte z žlico medu, po želji dodajte malo cimeta in premešajte. Toplo polento razdelite v skodelice, naložite sadje in potresite z grobo sesekljanimi praženimi lešniki.

Namig: če imate raje manj gosto polento, dodajte 1/2 dl mleka več.

Mlečna ajdova kaša z jabolki

20 dag ajdove kaše
6–7 dl mleka
30 dag jabolk
ščepec soli, cimet
4 žličke medu
grobo sesekljani orehi za okras

Ajdovo kašo operite pod tekočo vodo. V primerno posodo dajte mleko, dodajte kašo, ščepec soli in cimet. Zavrite in kuhajte na zmerni temperaturi približno 12 minut. Vmes kašo večkrat premešajte. Dodajte naribana jabolka in kuhajte še 5–8 minut. Mlečno kašo odstranite z ognja, dodajte med, premešajte in razdelite v skodelice. Po želji okrasite s sesekljanimi orehi.

Sendvič s sardinami in pečeno papriko

(za 1 osebo)

4 sardine v olju
1 žemlja iz polnovredne moke
2 pečeni vloženi papriki
1 strok česna
1 žlička olivnega olja
peteršilj
rezina limone

Sardine odcedite. Sesekljajte peteršilj in česen ter ju pomešajte z žlico olivnega olja. Papriko odcedite in razpolovite ali narežite na večje kose.

Žemljo ali rezino polnovrednega kruha obložite s papriko, nanjo pa položite po dve sardini. Na sendvič dajte mešanico česna, peteršilja in olja. Na koncu pokapajte z limoninim sokom.

Bogato obložen kruh

15 dag kuhane čičerike ali belega graha
10 dag špinače
1/2 srednje velike čebule
8 dag kuhane koruze
4 jajca
3 žlice olivnega olja
sol, sveže mlet poper
polnovredni kruh
zelenjava po izbiri – za prilogo

Z vilicami grobo pretlačite čičeriko. V ponev dajte olje, dodajte sesekljano čebulo in večkrat premešajte, dodajte oprano narezano špinačo, čičeriko in koruzo. Ko je vse skupaj vroče, dodajte stepena jajca in začinite. Večkrat premešajte. Ko jajca zakrknejo, obložite kruh in postrezite s poljubno zelenjavo.

Namaz z zeleno sojo in bučnim oljem

15 dag zelene soje
2–3 žlice bučnega olja
prekuhana ohlajena voda (po potrebi)
2 stroka česna
sol

Sojo čez noč namakajte. Skuhajte jo, odcedite in ohladite. V električni mešalnik dajte sojo, olje in žlico ali dve prekuhane ohlajene vode. Blago solite in dobro zmešajte. Zmes mora biti mazljiva, vendar ne premehka. Postrezite s polnovrednim ali rženim kruhom.

Namig: na enak način lahko pripravite namaz iz navadne in rjave soje.

Čičerikin namaz z lešniki

26 dag kuhane čičerike (cca 13 dag suhe)
3-4 žlice olivnega olja
6 dag praženih lešnikov
1/2 limone (sok)
2 stroka česna
gorčica, sol, poper
drobnjak

V mešalnik dajte odcejeno čičeriko, olivno olje, sok pol limone, gorčico, strt česen, sol, poper ter vse skupaj dobro premešajte z mešalnikom. Namazu dodajte še zmlete pražene lešnike. V del namaza, ki ga boste uporabili takoj, dodajte sesekljan drobnjak. Preostali namaz hranite v hladilniku do 3 dni.

Polnovredna žemljica s sadjem (za otroke)

2 polnovredni žemljici
4 zvrhane žlice pasirane skute ali kvarka
2 nektarini
4 orehova jedrca

Žemljici razrežite in premažite s skuto ali kvarkom. Nektarine operite in narežite na krhlje. Namazane žemljice obložite z nektarinami. Vsak sendvič okrasite s polovico orehovega jedrca.

Nasvet: namesto polnovredne žemljice uporabite polnovredni kruh. Za spremembo uporabite drugo sezonsko sadje.

Zelenjavna omaka

50 dag mešane zelenjave po izbiri (sveže ali zamrznjene)
1 žlica fine gorčice
2 žlici olja
1 žlička dimljene rdeče paprike
sol, poper, timijan, majaron, lovor

Najprej skuhajte zelenjavo v pokriti posodi in v malo vode, kateri ste dodali lovor in timijan. Zelenjavo vedno kuhajte v majhni količini vode, da se ohranijo hranilne snovi. Še vročo kuhano zelenjavo z dodatkom malo vode, v kateri se je kuhala, zmešajte s paličnim mešalnikom. Dobljeni masi dodajte priljubljene začimbe – majaron in sveže mlet poper. Blago solite in omako prevrite. Za »piko na i« dodajte gorčico in dimljeno mleto rdečo papriko, umešano v olje. Po želji lahko dodate še malo pekoče mlete paprike. Postrezite z zrezki ali drugim mesom.

Namig: za omako lahko uporabite ostanke različne zelenjave (sveže ali zamrznjene).

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
mlet muškatni orešček
1 lovorov list

V 1,5 l vode dajte kuhat na večje kose narezano zelenjavo. Dodajte začimbe in kuhajte počasi približno pol ure (da je zelenjava mehka). Juho lahko skuhate tudi v ekonom loncu. Precedite, ohladite in shranite v manjše posode (najbolj praktične so tiste s prostornino 2 dl, lahko pa tudi v posodah za ledene kocke) in zamrznite. Juhi namerno ni dodana sol.

Koristne povezave

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

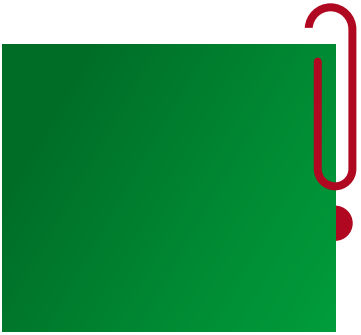
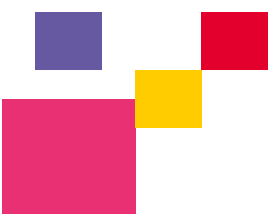
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) – *https://www.nijz.si/*
- Prehrana.si – *https://www.prehrana.si/*
- Pomursko društvo za boj proti raku – *https://rak-ms.si/*
  (publikacije z zdravimi recepti, primernimi za prehrano pri sladkorni bolezni tipa 2; visokem krvnem tlaku; visokem holesterolu in trigliceridih ter čezmerni telesni teži in debelosti)

Pomurske lekarne Murska Sobota

Elektromaterial d.o.o.

Strokovno društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Pomurja

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Murska Sobota

Pomurska gospodarska zbornica

Saubermacher - Komunala Murska Sobota d.o.o.