

ZDRAVO HRANO JEMO, SE GIBAMO IN ZDRAVO ŽIVIMO!

Knjižica receptov krtka Ligija

ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI
SLOG SE JE POTREBNO
ODLOČITI!



MI SMO SE.



Spoštovani starši, skrbniki in strokovni delavci,

Vrtec Velenje je drugi največji samostojni vrtec v Sloveniji in deluje na 18 lokacijah, ki so razporejene v Mestni občini Velenje. Trenutno šteje 83 oddelkov, v katerih prebiva kar 1440 otrok.

Kljub razpršenosti in raznolikosti posameznih enot se povezujemo, delujemo po enakih načelih, s skupnimi dejavnostmi iščemo poti, ki nas vodijo h glavnemu cilju – to je zadovoljen otrok.

V šolskem letu 2016/2017 so se v naših enotah odvijale naravoslovne dejavnosti pod naslovom projekta **“S krtkom Ligijem raziskujemo Velenje”**, ki združuje naše ideje, znanja in raziskovanja .

Tema **“Zdravo hrano jemo, se gibamo in zdravo živimo”** se neposredno povezuje z mednarodnim projektom Odgovorno s hrano. V okviru le-tega spoznavamo od kod naša hrana prihaja, kdo jo prideluje, zakaj je bolje jesti svežo, polnovredno, sezonsko in lokalno hrano, kako odgovorno ravnati s hrano in zmanjšati količino zavržene hrane in še marsikaj drugega. Zavedamo se, da lahko le s celostnim pristopom na nivoju lokalne skupnosti soustvarjamo nove in odgovorne rešitve za trajnostni življenjski slog.

Zbrali smo nekaj receptov slastnih namazov, ki jih pripravljajo naši kuharji in kuharice iz svežih surovin lokalnih pridelovalcev. Želimo jih deliti z vami in vas povabiti na pot k oblikovanju zdravega življenjskega sloga in prijaznega jutri za okolje, naravo in socialno skupnost.



KAZALO

Uvodni nagovor	1
Kazalo	1
Recepti	1
Ajdov-čokoladni namaz.....	1
Avokadov namaz.....	1
Čičerikin namaz.....	1
Fižolov namaz.....	2
Gratinirani graham rezanci s skuto in orehi.....	2
Hokaido-bučna juha.....	2
Korenčkov namaz.....	3
Jabolčno-bučna čežana.....	3
Mesno-zelenjavni namaz.....	3
Skušin namaz.....	4
Skutna pena s kakijem.....	4
Skutni namaz z bučnim oljem in bučnimi semeni.....	4
Šarenkine kroglice v paradižnikovi omaki z baziliko.....	5
Domači bonboni (za praznovanje rojstnih dni).....	5
O receptih.....	5



RECEPTI

AJDOV-ČOKOLADNI NAMAZ

SESTAVINE:

- 70 g ajdove kaše,
- 12,5 g fino mlete kokosove moke,
- 25 g cvetličnega medu,
- 15 ml sveže stisnjenega pomarančnega soka,
- 4 g surovega kakava.

PRIPRAVA:

1. Ajdovo kašo čez noč namočimo. Nato jo skuhamo in ohladimo.
2. Ožamemo pomarančo in odmerimo 15 ml pomarančnega soka.
3. Vse sestavine v večnamenskem sekljalniku zmiksamo do gladke strukture.

AVOKADOV NAMAZ

SESTAVINE:

- 90 g avokada,
- 12,5 ml sveže stisnjenega limoninega soka,
- 3 g soli,
- 2 g fino mletega česna.

PRIPRAVA:

1. Avokado narežemo na koščke.
2. Ožamemo limono in odmerimo 12,5 ml limoninega soka.
3. Vse sestavine v večnamenskem sekljalniku zmiksamo do gladke strukture.

ČIČERIKIN NAMAZ

SESTAVINE:

- 70 g čičerike,
- 34 g vložnih kumaric,
- 20 ml oljčnega olja,
- 9,5 g čebule,
- 2,5 g fino mletega česna,
- 2 g soli,
- ščep sveže sesekljanega peteršilja.

PRIPRAVA:

1. Čičeriko čez noč namočimo. Nato jo skuhamo in ohladimo.
2. Kumarice narežemo na koščke.
3. Sesekljamo čebulo in peteršilj.
4. Vse sestavine v večnamenskem sekljalniku zmiksamo do gladke strukture.



FIŽOLOV NAMAZ

SESTAVINE:

- 60 g rjavega fižola,
- 19 g čebule,
- 20 ml fižolove vode,
- 20 ml oljčnega olja,
- 3 g soli,
- ščep fino mletega česna,
- ščep sveže sesekljanega peteršilja.
- ščep sveže sesekljanega žajblja.

PRIPRAVA:

1. Fižol čez noč namočimo. Nato ga skuhamo in ohladimo.
2. Prihranimo 20 ml vode, v kateri se je kuhal fižol.
3. Sesekljamo čebulo, peteršilj in žajbelj.
4. Vse sestavine v večnamenskem sekljalniku zmiksamo do gladke strukture.

GRATINIRANI GRAHAM REZANCI S SKUTO IN OREHI

PRIPRAVA:

1. Polnozrnate rezance skuhamo v mleku z dodanim maslom in ohladimo.
2. Zmešamo pecilni prašek in mlete lešnike.
3. Ločimo rumenjake in beljake.
4. Rumenjacom dodamo sladkor, vanilijev sladkor ter zmes pecilnega praška in mletih orehov. Stepemo do penaste strukture.
5. Beljake stepemo v sneg.
6. Penasti masi iz rumenjakov rahlo vmešamo skuto in mileram, nato še beljakov sneg.
7. Maso primešamo ohlajenim kuhanim testeninam.
8. Mešanico vlijemo v pomaščen pekač in pečemo 40 minut na 160 °C.

SESTAVINE:

- 1 l mleka,
- 500 g polnozrnatih širokih rezancev,
- 500 g polnomastne pasirane skute,
- 400 g mileram,
- 200 g masla,
- 5 jajc,
- 100 g sladkorja,
- 100 g mletih orehov,
- 10 g vanilijevega sladkorja,
- 12 g pecilnega praška.

HOKAIDO-BUČNA JUHA

SESTAVINE:

- 1,5 l vode,
- 300 g hokaido buče,
- 200 g krompir,
- 150 ml mleka,
- čebula,
- 20 g maslo.
- 10 g soli,
- začimbe po okusu (peteršilj, muškati orešček, česen, kumina)

PRIPRAVA:

1. Buči odstranimo sredico, krompir pa olupimo. Oboje narežemo na majhne kocke in skuhamo v slani vodi.
2. Sesekljamo čebulo in jo prepražimo na maslu.
3. Popraženo čebulo zalijemo z mlekom in še 2 minuti pokuhamo.
4. Slednje dodamo vodi s kuhano zelenjavo, spasiramo in dodamo začimbe po okusu.
5. Juho premešamo in še za kratek čas pokuhamo.



KORENČKOV NAMAZ

SESTAVINE:

- 200 g korenja,
- 35 g vloženi kumarici,
- 20 g sirnega namaza,
- 2 g soli,
- ščep peteršilja,
- ščep bazilike.

PRIPRAVA:

1. Korenje narežemo na kolobarje, skuhamo in ohladimo.
2. Vložene kumarice narežemo.
3. Vse sestavine v večnamenskem sekjalniku zmiksamo do gladke strukture.

JABOLČNO-BUČNA ČEŽANA

PRIPRAVA:

- 2 kg jabolka,
- 1 l vode,
- 1 manjša buča (muškatna ali hokaido),
- 6 žlic sladkorja,
- 10 g vanilijevega sladkorja,
- kislá smetana,
- mleti orehi.

SESTAVINE:

1. Jabolka in bučo očistimo ter narežemo na manjše kocke.
2. Stresemo v lonec, dodamo sladkor, zalijemo z vodo in kuhamo 15 minut oziroma toliko, da se buča in jabolka zmehčajo.
3. Ohladimo, spasiramo s paličnim mešalnikom, dodamo vanilijev sladkor in premešamo.
4. Prelijemo v kozarčke in vsakemu dodamo žličko kisle smetane in potresemo z žličko mletih orehov.

MESNO-ZELENJAVNI NAMAZ

SESTAVINE:

- 150 g piščančjih prsi,
- 1 jajce,
- 35 g vloženi kumarici,
- 30 g vložene paprike,
- 20 ml kisle smetane.

PRIPRAVA:

1. Piščančje prsi, jajce, vložene kumarice in papriko narežemo.
2. Vse sestavine v večnamenskem sekjalniku zmiksamo do gladke strukture.



SKUŠIN NAMAZ

SESTAVINE:

- 250 g skuše v oljčnem olju,
- 10 g čebule,
- 10 ml limonin sok,
- ščep česna,
- ščep svežega peteršilja.

PRIPRAVA:

1. Čebulo in peteršilj sesekljamo.
2. Vse sestavine v večnamenskem sekljalniku zmiksamo do gladke strukture.

SKUTNA PENA S KAKIJEM

PRIPRAVA:

- 6 zrelih kakijev,
- 500 g pasirane skute,
- 400 g kisle smetane,
- 2 dcl sladke smetane,
- 100 g sladkorja,
- 10 g vanilijevega sladkorja.

SESTAVINE:

1. Stepemo sladko smetano, ki smo ji predhodno dodali žličko sladkorja.
2. Kakije zmiksamo v pire.
3. Skuto, kisko smetano, preostali sladkor in vanilijev sladkor premešamo do gladke strukture.
4. Masi počasi in enakomerno primešamo stepeno smetano, nato pa še kakijev pire.

SKUTNI NAMAZ Z BUČNIM OLJEM IN BUČNIMI SEMENI

SESTAVINE:

- 175 g pasirane skute,
- 50 g kisle smetane,
- 10 ml bučnega olja,
- 5 g bučnih semen,
- 2 g soli.

PRIPRAVA:

1. Vse sestavine v večnamenskem sekljalniku zmiksamo do gladke strukture.



SESTAVINE ZA KROGLICE:

- 300 g očiščen file šarenke,
- 800 g polbel kruh,
- 1 jajce,
- 10 g soli,
- peteršilj, rožmarin, česen, poper, muškati orešček (po okusu).

PRIPRAVA KROGLIC:

1. File šarenke in kruh narežemo na majhne kocke.
2. Vse sestavine za kroglice zmeljemo v multipraktiku in oblikujemo kroglice.

ŠARENKINE KROGLICE V PARADIŽNIKOVI OMAKI Z BAZILIKO

SESTAVINE ZA OMAKO:

- 500 ml vode,
- 250 g celih pelatov,
- 45 g čebule,
- 15 ml oljčnega olja,
- 15 g ostre moke (po potrebi),
- 10 g sladkorja,
- 8 g soli,
- peteršilj, bazilika, česen, poper (po okusu).

PRIPRAVA OMAKE:

1. Pelate zmiksamo.
2. Čebulo popražimo na olju, zalijemo z vodo in zavremo.
3. Dodamo pelate, začimbe in premešamo, nato pa dodamo še šarenkine kroglice.
4. Kuhamo 30 minut oziroma toliko, da se kroglice skuhamo.
5. Solimo in po potrebi zgostimo z ostro moko.

DOMAČI BONBONI

(ZA PRAZNOVANJE ROJSTNIH DNI)

PRIPRAVA:

- 2 dcl 100 % jabolčnega soka z aronijo,
- 2 žlički sladkorja,
- 6 lističev želatine (ali enakovredno količino agar-agarja).

SESTAVINE:

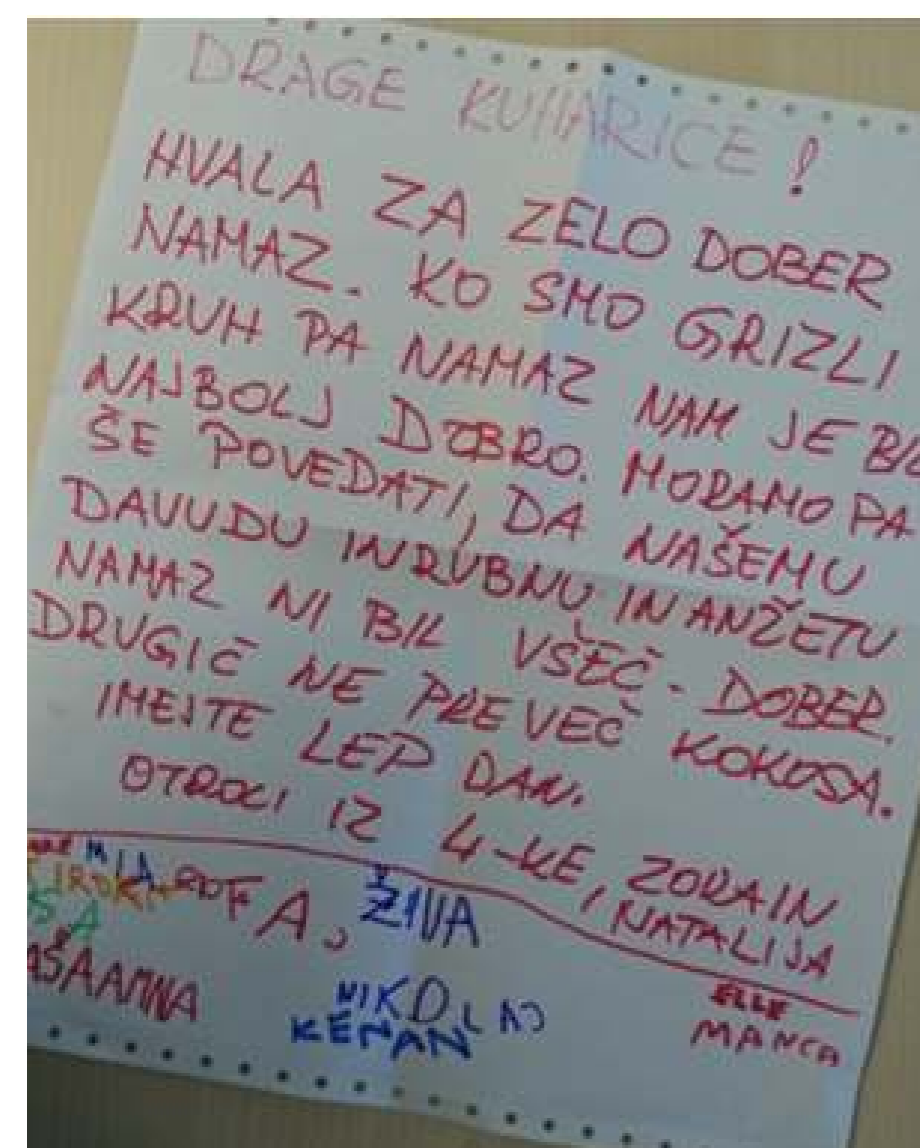
1. Liste želatine namočimo v mlačno vodo.
2. 100 % jabolčnemu soku z aronijo dodamo sladkor in zavremo.
3. Dodamo namočene liste želatine (ali agar-agarja) ter kuhamo še 3 minute, da se le-ta raztopi.
4. Maso vlijemo v silikonske modelčke in shranimo v hladilnik za 3 ure.

O RECEPTIH

Recepti so nastali v sodelovanju s kuharji, organizatorke prehrane, otroki in strokovnimi delavkami.

Zbrani so bili na pobudo staršev otrok, ki obiskujejo Vrtec Velenje.

Namenjeni so vsem, ki želijo popestriti svoj jedilnik, obenem pa vzdrževati zdravo in uravnoteženo prehrano.





Naslov: Zdravo hrano jemo, se gibamo in zdravo živimo;
Knjižica receptov krtka Ligija

Zbrala in oblikovala: Janja Pohorec

Leto: 2017

Izdal: Vrtec Velenje, Šlandrova cesta 11a, 3320 Velenje