

Brezplačna knjižica  
(s koristnimi napotki)



[www.ffl.si](http://www.ffl.si)

**HRANA ZA ŽIVLJENJE**

HUMANITARNO DRUŠTVO

**ZDRAVI in DOSTOPNI  
OBROKI**



# O PROJEKTU

## Zdravi in dostopni obroki

Napotki in ideje za zdravo prehranjevanje, za vsak žep!

Založnik:

© 2014 Humanitarno društvo Hrana za Življenje

I. natis, 3.000 izvodov

Izdano preko projekta Zdrav življenjski slog za socialno ogrožene.

Projekt in izdajo knjižice je preko prijavljenega razpisa (2013/2014) omogočilo Ministrstvo za zdravje.

Odgovorna oseba: Uroš Colja

Strokovni del vsebine: Mojca Cepuš (cert. nutricionistka)

Pregled receptov: Maja Jeereb (cert. nutricionistka)

Sestava vsebine: Mateja Zore, Maja Jeereb, Tadeja Pogačnik

Oblikovanje in prelom: Sub67 - Subtilne kreacije

Fotografije: <http://www.ingimage.com>

*(zahvaljujemo se vsem avtorjem za poslane recepte ter slike)*

Lektura: Katarina Čuk

# KAZALO

## OSNOVE ZDRAVE PREHRANE

Osnovna pravila zdravega prehranjevanja	2
Maščoba	3
Rafinirana sol	4
Rafiniran sladkor	5
Beljakovinska hrana in meso	5
Aditivi	6
Ali zamrznjeno sadje in zelenjava izgubita vsa hranila?	6
Koliko vode moram spiti?	7
Ali v zdravi prehrani ni prostora za kruh in testenine?	7
Jejte raznoliko	8

MALICE / PRIGRIZKI	11
--------------------	----

KOSILA	27
--------	----

SLADICE	40
---------	----

KORISTNO	55
----------	----

Prednosti uživanja lokalno pridelanih živil	55
Moj otrok ne mara zelenjave	57
Zamenjajte zdravju škodljive sestavine	60
Domača superživila	61

# OSNOVE ZDRAVE PREHRANE

Ko se lotimo spremembe prehrane, moramo dati telesu čas, da se nanjo privadi. Prve rezultate lahko opazimo že po nekaj dneh, izboljšanje zdravja, nižjo težo, boljše čustveno počutje pa bomo opazili po kakšnem mesecu doslednega spoštovanja osnovnih prehranskih pravil, za kar ni potrebno delati velikih sprememb.

Spremembe, ki jih lahko pričakujemo, so boljše splošno počutje, mirnejši spanec, povišana raven energije, primerna teža, uravnan krvni pritisk, nizek holesterol, lažje uravnavanje stresa, lepi lasje in koža itn. Pri otrocih najpogosteje opazimo večjo zbranost v šoli.

## Osnovna pravila zdravega prehranjevanja

Prehrana je sestavljena iz treh osnovnih hranil:

Ogljikovih hidratov (testenine, kruh, riž, krompir, sadje), beljakovin (fižol, leča, skuta, meso) in maščob (maslo, oreščki, semena, rastlinska olja). To so hranila, ki telesu dajejo energijo in omogočajo njegovo obnovo. Za zdravo telo so pomembne tudi vlaknine, ki jih uvrščamo med ogljikove hidrate, a so brez kalorične vrednosti. Telo poleg tega potrebuje vitamine in minerale, zato je pomembno, da je hrana, ki jo uživamo, čim bolj barvno raznolika. Barvo v živilih določajo fitokemikalije. Fitokemikalija je skupno ime za tisoče biološko aktivnih snovi, koristnih za naše telo. Do zdaj jih poznamo okoli 900, a nadaljnje raziskave so še v teku. Domnevamo, da se v obroku jedi iz surovega sadja in zelenjave skriva več sto različnih biološko aktivnih snovi, ki ugodno delujejo na naše zdravje.

Dobro je, da na dan zaužijemo pet obrokov, ki si jih razporedimo

enakomerno čez dan, najbolje na vsake tri ure. Za obrok se šteje tudi kozarec soka ali kava z mlekom. Ker sta to nekakovostna in energijsko nezadostna obroka, je dobro, da poleg pojedemo še kakšen sadež, pest oreščkov ali kak drug zdrav prigrizek. Obrokov ne preskakujmo in posebej pazimo, da pojedemo zajtrk, saj s tem začnemo jutro in nastavimo prehranjevalni ritem za cel dan.

## Maščoba

Maščobe so nujno potrebne za vzdrževanje zdravja in dobrega počutja, saj sodelujejo v mnogih pomembnih procesih v telesu. Med drugim so potrebne za zdravje kože, nohtov in las ter nepogrešljive pri transportu v maščobi topnih vitaminov (A, D, E in K) in sodelujejo pri uravnavanju krvnega tlaka in ravni holesterola v krvi.

Uporabljajmo samo naravno maščobo, takšno, kot so jo poznale že naše babice. Včasih je bila to predvsem svinjska mast, dandanes maslo ali bolj zdrava alternativa kokosova maščoba (nehidrogenirana). Za kuhanje so namreč bolj primerne maščobe, ki so na sobni temperaturi v trdnem stanju. Za pripravo hladne hrane, kot so solate in podobne jedi, pa različna hladno stiskana rastlinska olja. Z uporabljanjem trans ali hidrogeniziranih maščob, ki jih najpogosteje najdemo v margarinskih namazih, škodujemo svojemu zdravju. Dobra maščoba je bistvenega pomena za naše zdravje, zato je zelo smiselno, da pri nakupu največ pozornosti namenimo kakovosti izdelka. Glede na to, da jo pojedemo malo, se nam ta odločitev v denarnici ne bo močno poznala, svojemu zdravju pa bomo naredili veliko korist.

## Rafinirani izdelki in izdelki iz bele moke

Vse bele izdelke, kot so bel kruh, bele testenine in bel riž, je dobro zamenjati s polnovrednimi izdelki. Hrana iz bele moke ne vsebuje za zdravje pomembnih vitaminov, mineralov in vlaknin. Kruhu in testeninam se, če se zdravo prehranjujemo, ni potrebno odpovedati, tudi če hujšamo ne, pomembno pa je, da izberemo tiste, ki so sestavljene iz najbolj polnovrednih surovin.

Vlaknine: Balastne snovi oz. dietne vlaknine so pretežno neprebavljivi, sestavljeni ogljikovi hidrati. Pomembne so za dobro prebavo in zdrav imunski sistem, zmanjšujejo raven holesterola v krvi, izboljšujejo izločanje telesu strupenih snovi, varujejo pred rakom na črevesju ter občutno pomagajo tudi pri hujšanju. Ker jih ne moremo prebaviti, za naše telo ne predstavljajo vira energije.

## Rafinirana sol

Bel sladkor in bela sol sta dva najbolj škodljiva dodatka, ki jih ljudje redno uživamo. Rafinirana sol vsebuje le dva elementa, natrij in klor, namesto približno 80, kot jih vsebujejo nerafinirane soli, kot so himalajska, keltska ali naša nerafinirana sol iz sečoveljskih solin. Zaradi pomanjkanja mineralov in neugodnega razmerja za naše telo je rafinirana sol za nas, kot opozarja tudi veliko zdravnikov, zelo škodljiva. Nerafinirana sol pa je nasprotno za življenje nujno potrebna. Ali je sol rafinirana ali nerafinirana, preberite na ovitku živila.

## Rafiniran sladkor

Podobno kot pri soli se pri postopku rafinacije sladkorju odvzame pomembne vitamine in minerale. Železo, kalcij in krom so samo nekateri od elementov, ki jih nerafinirani rjavi sladkor vsebuje, beli rafinirani pa ne. Z uživanjem belega sladkorja telo prikrajšamo za veliko hranljivih snovi, hkrati pa za potrebe presnove rafiniranega sladkorja črpamo svoje zaloge dragocenih mineralov. Priporočeno je uporabljati rjav nerafiniran sladkor ali druga sladila, kot so med, nerafiniran agavin ali javorjev sirup, čista nerafinirana stevija brez dodatkov, melasa, zgoščen jabolčni sok, datljeva pasta itn.

## Beljakovinska hrana in meso

Beljakovine so v zadnjem času kamen spotike in priporočila o tem, koliko bi jih morali zaužiti, odstopajo od strokovnjaka do strokovnjaka. V normalnem dnevu, če nismo športno aktivni, naj bi predstavljale 15% vnosa hrane.

Beljakovine so lahko živalskega izvora, kot so meso in mlečni izdelki, ali rastlinskega, kot so stročnice in žita. Meso nikakor ni edini vir beljakovin. Če se odločimo za brezmesno prehrano, je pomembno, da uživamo zelo raznolika živila, ki vsebujejo različne beljakovine; če se le da, polnovredna žita in stročnice skupaj, v istem obroku.

## Aditivi

V živilih, ki jih kupimo v trgovinah, pogosto zasledimo dodatke, ki hrani podaljšujejo obstojnost, izboljšajo okus in videz ipd. Vsi aditivi niso škodljivi, kar nekaj pa jih je takšnih, ki lahko pri ljudeh, ki so nanje občutljivi, povzročijo alergijske reakcije ali druge težave. Zaradi možnega slabega vpliva na zdravje priporočamo, da se spodaj navedenim aditivom izogibate.

Preberite deklaracijo in ne kupujte izdelkov z oznakami:

- Barvila E 102, 104, 110, 122, 124, 129 –
- Konzervansi E 210 – 213, 249, 250, 251, 252 –
- Antioksidanti E 310-312, 320, 321 –
- Sladila E 420, 421, 950, 951, 954, 962, 967, 952 –
- Ojačevalci arome E 621, 635, 631, 627 –
- Emulgatorji, stabilizatorji, sredstva za zgostitev in drugo E322, 338, 339, 343

## Ali zamrznjeno sadje in zelenjava izgubita vsa hranila?

Kar nekaj raziskav je pokazalo, da zamrznjena hrana v sebi obdrži dobršen del vitaminov in mineralov, včasih celo več kot sveža hrana v trgovinah. Razlog za to je, da hrana, ki jo kupimo na trgovinskih policah, še posebej, če ni sezonska, do naših trgovin prepotuje na tisoče kilometrov. Pogosto jo naberejo nezrelo in pustijo, da zori na poti. Pomanjkljivost te metode je v tem, da hrana ni zorela na rastlini in je bila zato prikrajšana za tiste hranljive snovi, ki bi jo sicer dobila iz zemlje. Zamrznjena hrana pa je obrana na višku zrelosti in zamrznjena pod hitrim postopkom, s katerimi se ohr-



nijo hranljive snovi. Da od zelenjave in sadja dobite kar največ, se poskusite čim večkrat odločiti za sezonska sveža živila, ki so tudi najugodnejša. Dobra izbira pa so tudi zamrznjeni izdelki.

## **Koliko vode moram spiti?**

Koliko vode potrebujemo, je odvisno od veliko dejavnikov. Poleti in takrat, ko se veliko gibamo, je potrebujemo več, pozimi in če uživamo veliko sadja in zelenjave, pa manj. Človek lahko sicer brez vode zdrži približno 3 dni. Pomemben dejavnik je tudi hrana, ki jo pojemo. Če uživamo veliko surove hrane, ki vsebuje veliko vode, potrebujemo manj vode, kot če jemo suho in slano hrano. Toda zakaj sploh potrebujemo vodo? Ledvice nujno potrebujejo dovolj vode, da lahko uspešno filtrirajo stranske produkte telesa. Voda je tudi osnovno topilo za hrano, ki smo jo zaužili. Uravnava krvni pritisk in temperaturo, vlaži naše sklepe in še in še. Če smo dehidrirani, občutno pade tudi naša storilnost. Žeja se običajno pojavi, ko izgubimo 1-2 % telesne teže na račun vode. Telesu najbolj škodujejo pijače, ki vsebujejo veliko dodanega sladkorja. Najbolje je piti navadno vodo in to po občutku, od enega do treh litrov na dan.

## **Ali v zdravi prehrani ni prostora za kruh in testenine?**

Škrob je ogljikov hidrat in kot tak telesu zagotavlja večino energije. Je sestavni del naše hrane. V žitu ga je okoli 55%, koruzi 65%, rižu 5%, krompirju 15%. Presnavljati ga začnemo v ustih z žvečenjem in s slino, z encimom amilaza. Če dolgo časa žvečite kruh, dobi sladek priokus, kar dokazuje, da tako škrob razpade do glukoze. Glu-

# OSNOVE ZDRAVE PREHRANE

koza potuje po krvi do mesta, kjer je potrebna. V mišicah in jetrih se glukoza spremeni v glikogen (glavni vir energije za kratkotrajne napore). Ker je škrob vir energije, moramo to, kar smo pojedli, tudi porabiti. Če ga pojemo preveč, se presežek energije iz ogljikovih hidratov – škroba, naloži v energijske rezerve – maščobo.

V znanstveni literaturi skoraj ni mogoče zaslediti podatka o škodljivosti škroba, ki je del vsakdanje prehrane. Ključ je torej v dobri kakovosti surovin. Industrijsko predelani (beli) škrobni izdelki so v večjih količinah zdravju škodljivi (bel kruh, bele testenine ...); nepredelani pa imajo na zdravje mnogo dobrih učinkov (polnozrnatni izdelki, oves, krompir, kvinoja ...).

## Jejte raznoliko

Kakovostne surovine in raznolika hrana sta dva glavna kriterija za uravnoteženo in zdravo prehrano. Največjo raznolikost v prehrani lahko dosežete z uvajanjem barvnih dni:

**Ponedeljek naj bo rumen.** Za zajtrk lahko ponudite svež ananas, za malico marelice, za kosilo koruzno enolončnico in za večerjo popečene rumene bučke in rumeno papriko. Seveda lahko jeste tudi ostalo hrano, vendar naj v ponedeljek prevladuje rumena. Rumena barva je barva razuma in pomaga utrjevati spomin in razvijati umske sposobnosti.

**Torek je rdeč.** Zajtrk začnite z jagodami, za malico naj bo lubenica, za kosilo testenine z rdečo lečo in za večerjo na primer prosena kaša z malinami. Hrana, ki je rdeče barve, vsebuje veliko vitamina C in ostalih pomembnih antioksidantov.

Sreda naj bo zelena: tu verjetno ne boste imeli težav. Zeleno solato bi morali jesti vsak dan, jedilnik pa lahko obogatite tudi z brokolijevo juho in osvežilnim napitkom iz kivija in zelenega grozdja. Zelena barva je barva ravnovesja in tako tudi sokovi iz zelenolistnate zelenjave izločajo strupe iz telesa in uravnavajo razmerje med bazičnostjo in kislostjo.

Četrtek je oranžen. Betakaroten v oranžnih živilih se v telesu spremeni v vitamin A, ki je pomemben antioksidant. Korenčkova juha za predjed, pomarančni sok in mango za malico in polenta za večerjo.

Petek je rjav. Polnozrnati izdelki bi morali biti v vašem jedilniku vsak dan. Če niso, je to odlična priložnost, da tokrat namesto belih skuhate polnozrnatih testenine. Rjavo barvo lahko v jedilnik dodate tudi s fižolovo solato. Hrana, v kateri prevladuje rjava barva, je polna vlaknin, ki uravnavajo prebavo in maščobe v krvi.

Sobota je bela. Dan za pečene šampinjone na žaru, začinjene s česnom in mocarelo, za večerjo pa velik lonček kefirja. Živila bele barve so dober vir kalcija in fosforja in so zato pomembna za zdrav kostni sistem.

Nedelja je modra: Dan začnite z veliko skodelico borovnic. Za kosilo pripravite pečen jajčevc, za večerjo pa sadno solato iz sliv, robid in temnega grozdja. Modra barva vas bo naredila bolj mirne in zbrane. Modra hrana krepi tudi stene žil in s tem ugodno deluje na dober vid in celotni žilni sistem.

# Recepti



## Beljakovinska solata

ČAS PRIPRAVE ~ 10 min

ŠTEVILO OSEB ~ 2

### SESTAVINE ~

- 400 g čičerike
  - 400 g leče
  - 200 g fižola po želji
  - 250 g sončničnih ali grahovitih kalčkov
  - 3 paradižniki
  - kumare
  - olje
  - sok polovice limone
  - sezamova semena
- Začimbe:
- peteršilj (sveži ali posušeni)
  - česen v prahu
  - čebula v prahu
  - kurkuma
  - sol

### PRIPRAVA ~

Čičeriko, lečo in fižol skuhamo ali pa uporabimo že pripravljeno iz konzerve. Na kolesčke narežemo paradižnike, kumare na drobne kocke. Vso zelenjavo in kalčke stresemo v večjo keramično posodo. Potresemo s peteršiljem, kurkumo, česnom, čebulo, malo soli, sezamovimi semeni. Dolijemo še olje in limonin sok. Na koncu vse dobro premešamo in postrežemo s polnozrnatim kruhom.



## Rdeče pomaranče in rdeče zelje

ČAS PRIPRAVE ~ 10 min

ŠTEVILO OSEB ~ 2

### SESTAVINE ~

- 1/2 glave rdečega zelja
- 1 rdeča pomaranča
- 2 jabolki
- pest orehov
- čili ali kajenski poper
- limeta oz. limona
- olje

### PRIPRAVA ~

Na kocke narežemo jabolki, olupimo pomarančo, belo kožico odstranimo in pomarančo razdelimo na krlhlje. Dodamo tanko narezano ali naribano zelje in potrosimo z nekaj orehi. Začinimo s soljo, poprom in limeto ter oljem na katerem popražimo sezam, toliko da zadiši. Solata je najboljša hladna, lahko tudi malo odstoji, da olje zmehča zelje.



## Solata iz pozabljene zelenjave

ČAS PRIPRAVE ~ 10 min

ŠTEVILO OSEB ~ 2

### SESTAVINE ~

- velika glava kodraste zelene solate
- ali druge po izbiri
- majhen radič
- manjša črna redkev
- manjši gomolj zelene
- manjši koromač
- limona, olje, sol, poper

### PRIPRAVA ~

Veliko je zelenjave, ki jo redkeje uporabimo v solatah, kot je na primer črni koren, gomoljna zelena, črna redkev ... Vsa ta gomoljna zelenjava se krasno poda k zeleni solati, vitlofu ali kodrasti solati, tako da jo naribamo. Okus je malce trpek, a osvežilen. K njej lahko dodamo še nekaj krhljev jabolk ali grozdja in pest bučnih semen ali sezama.



## Polnovredna pogača

ČAS PRIPRAVE ~ 1 ura

ŠTEVILO OSEB ~ 2

### SESTAVINE ~

- 350 g testa za kruh (pirina oz. polnozrnata moka)
- 200 g paradižnikovih pelatov
- začimbe (origano, timijan, bazilika, rožmarin ...)
- 2 pesti narezane zelenjave (npr. sušeni paradižniki, kapre, olive, vložene artičoke)

### PRIPRAVA ~

Testo za kruh razvaljamo v daljši pravokotnik ter po sredini namažemo s paradižnikovo omako iz pelatov, solimo ter dodamo začimbe. Posujemo s sredozemsko vloženo zelenjavo: olive, kapre, artičoke ... Zvijemo po dolgem v rolado, ki jo narežemo na dva centimetra debele kolute. Enega zraven drugega naložimo v okrogel pekač za pite ter pustimo vzhajati vsaj pol ure. Dobili bomo okroglo vzhajano pogačo, ki jo rahlo naoljeno pečemo na 180 stopinj, malo več kot pol ure, da lepo porumeni. Vsak kos se bo zlahka odlomil od cele pogače.





## Žitna solata, ajda in paradižnik

ČAS PRIPRAVE ~ 30 min

ŠTEVILO OSEB ~ 2

### SESTAVINE ~

- 250 g ajdove kaše
- 5 paradižnikov
- 1 paprika
- pest oliv, kaper ipd.
- svež peteršilj, olje, kis

### PRIPRAVA ~

Ajdo skuhamo po navodilih in ohladimo. Ajda se zlahka pripravi tudi presna, tako da jo samo namakamo do 12 ur. Paziti moramo, da je ne namakamo preveč, da se ne razmoči.

Dodamo na kocke narezan paradižnik, papriko, olive in kape. Nasekljamo zajeten šop peteršilja, solimo in dodamo še poper. Solata je dobra z balzamičnim kisom ali limeto in nekaj bučnega olja ter domačim kruhom.



## Slani mafini z bučo

ČAS PRIPRAVE ~ 45 min

ŠTEVILO OSEB ~ 2

### SESTAVINE ~

- 2 skodelici moke (polnozrnata ali pirina)
- 1 skodelica ovsenih kosmičev
- 1,5 čajne žličke pecilnega praška (najbolje iz vinskega kamna)
- 1,5 čajne žličke sode bikarbone
- 2 čajni žlički soli (npr. himalajske)
- 4 skodelice bučnega pireja (bučo narežemo na koščke, lahko z lupino, in kuhamo v vodi, dokler ne postane mehka. Ko je kuhana, jo zmiksamo s paličnim mešalnikom v kašo)
- 1/2 skodelice olivnega olja
- 2 čajni žlički jabolčnega kisa

### PRIPRAVA ~

Vse suhe sestavine zmešamo v eni skledi (moka, ovseni kosmiči, vinski kamen, soda bikarbona, sol), dodamo še bučni pire, oljčno olje in jabolčni kis in premešamo. Maso razdelimo v pekač za mafine in ga postavimo v že ogreto pečico. Pečemo na 160 stopinj približno 35 minut. Z zobotrebcom lahko poskusimo, če so že pečeni. Hitro in odlično kot prigrizek, priloga, ob pomaki ali za na piknik ...



## Toskanska solata s kruhom

ČAS PRIPRAVE ~ 20 min

ŠTEVILO OSEB ~ 2

### SESTAVINE ~

- 200 g kruha (polnovrednega)
- 600 g zrelih paradižnikov
- sol
- sveže mlet črni poper
- pest kaper
- manjša rdeča čebula, tanko narezana
- kis
- olivno olje
- zajeten šopek sveže bazilike
- rožmarin

### PRIPRAVA ~

Narezane paradižnike, čebulo in kapre damo v večjo posodo za solato. Večjo zato, da lahko dobro premešamo, ko bomo dodajali ostale sestavine. Solato prelijemo z balzamičnim kisom ali sokom limone in olivnim oljem, solimo in popramo. Za tiste bolj »pogumne« lahko dodamo tudi malce pekoče paprike. Solato zalijemo z 1 dcl vode.

Na kocke narezan kruh (lahko npr. stara štruca) popečemo v pečici, da dobi lepo skorjico. Še topel kruh stresemo v posodo s solato in dobro premešamo ter dodamo večjo količino listov bazilike.



## Čičerikin namaz

ČAS PRIPRAVE ~ 10 min

ŠTEVILO OSEB ~ 4

### SESTAVINE ~

- 200 g kuhane in odcejene čičerke
- 3 žlice limoninega soka
- 1 pretlačen strok česna
- sol
- ščepec kajenskega popra
- 4 žlice olivnega olja
- 5 suhih paradižnikov
- sesekljan svež peteršilj, dodajajte ga po želji

### PRIPRAVA ~

Čičeriko lahko kupimo že kuhano v konzervi ali suho namočimo za 24 ur (vodo večkrat zamenjamo) in skuhamo do mehkega. Dodamo ostale sestavine in pretlačimo (z vilico ali paličnim mešalnikom). Po želji lahko gostoto priredimo z nekaj žlicami vode. Dodamo še vse ostale sestavine in zmiksamo do željene gladkosti namaza. Odlična priloga na vročih polnozrnatih kruhkih, katere lahko še posujemo z drobno narezanim paradižnikom, papriko, kumaro ...



## Polnovredne štručke z zelišči

ČAS PRIPRAVE ~ 1 ura 30 min

ŠTEVILO OSEB ~ 4

### SESTAVINE ~

- 300g polnovredne moke
- kvas (15g)
- 3 žlice zmletih ovsenih kosmičev
- por, čebula
- sol, poper, timijan, žajbelj

### PRIPRAVA ~

Iz moke, mletih kosmičev, kvasa, soli in vode zamesimo rahlo testo kot za kruh in dodamo še timijan. Na olju prepražimo por, malce solimo, dodamo timijan in žajbelj. Testo vzahajmo pribl. pol ure, ga razvaljamo, razrežemo, po sredini pomažemo z nadevom, oblikujemo po želji (lahko zavijemo v zvitke in še enkrat v polžke) ter pečemo pri 180°C pribl. pol ure. Super se obnesejo ohlajene tudi kot »malica za na pot«.



## Ovseni kosmiči s sadjem

ČAS PRIPRAVE ~ 10 min

ŠTEVILO OSEB ~ 1

### SESTAVINE ~

- 100 g ovsenih kosmičev
- skleda narezanega sadja: hruške, pomaranča, jabolka, banana ...
- skodelica vode ali domače rastlinsko mleko (str. 46)

### PRIPRAVA ~

Zvečer v skodelici vode namočimo ovsene kosmiče, zjutraj pa jim dodamo sadje po želji (narezano banana, pomarančo, jabolko, hruško ipd.), lahko še posujemo z mletimi lanenimi semeni ter osladimo z žlico agavinega sirupa ali datljeve paste. Zdrav zajtrk ali prigrizek.



## Pečeni ohrovtki

ČAS PRIPRAVE ~ 45 min

ŠTEVILO OSEB ~ 2

### SESTAVINE ~

- 1 kg brstičnega ohrovta
- sveže mlet črn poper
- oljčno olje
- kis
- sezam
- sol

### PRIPRAVA ~

Brstični ohrovt operemo pod hladno vodo in odstranimo kakšne nekvalitetne listke. Prerežemo ga na polovičke in preložimo v skledo. Prelijemo ga z oljem, toliko, da bodo vsi ohrovtki enakomerni preliti, dodamo sol in poper ter balzamični kis ali limono. Tega naj bo dvakrat toliko, kot je bilo oljčnega olja. Vse skupaj dobro premešamo in preložimo v pekač. Pečemo 15 min pri 190 stopinjah, premešamo ter pečemo še nadaljnjih 15 minut. Zadnjih pet minut peke potresemo s sezamom. Poleg lahko pripravite kar vam srce poželi, od pečenega krompirja, do kuskusa, prosa, kvinoje, amaranta ...



## Čičerika kot pikantni prigrizek

ČAS PRIPRAVE ~ 40 min

ŠTEVILO OSEB ~ 2

### SESTAVINE ~

- 400 g kuhane čičerike
- 2 žlici olivnega olja
- sol, poper
- čili v prahu
- noževa konica mlete paprike
- noževa konica mlete čebule
- noževa konica mletega česna

### PRIPRAVA ~

Če nam kakšen zgoraj naštetih okusov ne ustreza, ga izpustimo. Pečico ogrejemo na 180°C. Čičeriko v posodi začinimo z vsemi sestavinami in jo damo na s peki papirjem prekrit pekač. Pečemo približno 40 minut in vsake toliko časa malce premešamo, da se čičerika lepo zapeče z vseh strani. Ko se ohladi, jo postrežemo. To je zelo dober prigrizek.





# Prosenka kaša z zelenjavo

ČAS PRIPRAVE ~ 20 min

ŠTEVILO OSEB ~ 2

## SESTAVINE ~

- prosenka kaša (0,5 kg)
- sol (lahko solni cvet)
- sezonska zelenjava
- olivno olje
- limona (po želji)
- rastlinska smetana (po želji)

## PRIPRAVA ~

Proseno kašo kuhamo v rahlo osoljeni vodi 10 minut. Posebej na poru prepražimo poljubno sezonsko zelenjavo: grah, paradižnik, papriko, jajčevac, koruzo itd., zmešamo s proseno kašo in po želji dodamo 2 dcl rastlinske smetane ter začimimo. Če ne uporabimo smetane jo lahko tudi ohladimo in ponudimo kot solato. Zabelimo z olivnim oljem in limono.



## Zelenjavna juha s prepečencem

ČAS PRIPRAVE ~ 25 min

ŠTEVILO OSEB ~ 4

### SESTAVINE ~

- 1 por
- 4 bučke
- 1 brokoli
- 6 krompir
- 5 korenjev

### PRIPRAVA ~

Vso zelenjavo skupaj s krompirjem skuhamo v vodi. Lahko prej na kokosovi maščobi prepražimo por in mu dodamo narezano zelenjavo (krompir na koncu), nato zalijemo z vodo. Kuhamo cca 10-15 minut, nato zmešamo s paličnim mešalnikom in dodamo nadrobljen prepečenc. Jed je pripravljena. Solimo na koncu.



## Polnjena omleta

ČAS PRIPRAVE ~ 20 min

ŠTEVILO OSEB ~ 4

### SESTAVINE ~

- 6 žlic pirine moke
- 2 žlici čičerikine moke
- 4 pesti mešane zelenjave
- 100 g tofuja (po želji)
- voda
- ščepec soli (lahko solni cvet)

### PRIPRAVA ~

Npravimo testo iz pirine ter čičerikine moke, naj bo malenkost gostejše kot običajno testo za palačinke. Omlete pečemo po obeh straneh na nekaj maščobe. Nadevamo z nadrobljenim, rahlo pečenim tofujem in zelenjavo, kot so por, paprika in nariban korenček. Solimo in dodamo začimbe: drobnjak, bazilika ... ter napolnimo omlete. Ponudimo s solato.



## Hrustljavčki

ČAS PRIPRAVE ~ 30 min

ŠTEVILO OSEB ~ 2

### SESTAVINE ~

- 200 g zelenjave po izbiri (melancani, gobe, tofu, sejtan ...)
- 1 lonček oz. 100 g polnozrnate pirine in/ali čičirikine moke
- 1 lonček vode
- 15 polnozrnatih prepečenec ali drobtine
- olje
- sezam

### PRIPRAVA ~

V nekoliko globlji posodici zmešamo moko in vodo, da dobimo gladko zmes. Prepečenec zmeljemo, da dobimo srednje grobo zmlate drobtine ali pa uporabimo kupljene. Zelenjavo, tofu ali sejtan narežemo na trakove ali trikotnike in vsak kos sejtana pomočimo v zmes vode in moke, nato ga še povaljamo v drobtinah prepečenca. Če želimo debelejšo skorjico, postopek ponovimo. Hrustljavčke polagamo v pekač, obložen s peki papirjem. Na nekaj žlicah olja prepražimo sezam, da zadiši in z njim pokapamo hrustljavčke pred peko. Pečemo jih v predhodno ogreti pečici na 180°, približno 20 minut oz. dokler ne dobijo zlato rumene skorjice.



## Golaž iz stročjega fižola

ČAS PRIPRAVE ~ 1 ura

ŠTEVILO OSEB ~ 2

### SESTAVINE ~

- 250 g čebule
- 50 g olja
- 1 kg stročjega fižola
- 250 g zelene paprike
- 30 g moke
- 500 g paradižnika
- 1 žlička ostre paprike
- sol,
- zelen peteršilj

### PRIPRAVA ~

Drobno narezano čebulo prepražimo na olju, da zarumeni, nato dodamo očiščen, prerezan fižol, na večje kose narezano papriko ter vse skupaj pražimo dobro minuto. Prilijemo malo vode in pokrijemo ter dušimo. Ko se fižol nekoliko zmehča, ga potresemo z moko. Dodamo še očiščene in na četrtine narezane paradižnike in ostro papriko ter skuhamo fižol do konca. Nazadnje jed osolimo in potresemo s sesekljanim zelenim peteršiljem.



## Zelenjavna sarma

ČAS PRIPRAVE ~ 1 ura

ŠTEVILO OSEB ~ 2

### SESTAVINE ~

- 10 lepih ohrovtovih ali zeljnih listov
  - 30 g rastlinske maščobe
  - 1 čebula
  - 125 g riža
  - 150 g krompirja
  - ščep popra, sol
  - svež peteršilj
- Omaka:
- 50 g rastlinske maščobe
  - 100 ml paradižnikove omake
  - sol
  - rastlinska kislá smetana ali smetana za kuhanje
  - sveži listi zelene

### PRIPRAVA ~

Oprane ohrovtove liste v posodi polijemo z vrelo vodo, ko se zmehčajo, jih dobro odcedimo in vodo prihranimo. Lahko uporabimo tudi liste cele glave kislega zelja, te le operemo in ločimo od trdega dela.

Nadev: Na maščobi prepražimo seseklano čebulo in ko postekleni, dodamo pol stebela sveže drobno nasekljane zelene, na koščke narezan krompir in riž, nekajkrat premešamo, prilijemo malo tople vode, solimo, popramo in na pol skuhamo.

Omaka: Na maščobi prepražimo moko, še svetli prilijemo paradižnikovo omako (pelate) ali mezgo, zalijemo z nekaj vode, dodamo steblo z listi sveže zelene, en cel koren ter šopek peteršilja, solimo ter dobro prevremo. Zvitke najlažje napravimo tako, da na sredino zeljnega lista damo žlico ali dve (odvisno od velikosti lista) nadeva in le-tega pokrijemo z vseh strani ter učvrstimo z zobotrebcom. Zvitke dodamo v omako, solimo in kuhamo tako, da se riž v nadevu skuha do konca. Odstranimo celo zelenjavo, dodamo še smetano in jed je gotova.

# Bučna juha

ČAS PRIPRAVE ~ 30 min

ŠTEVILO OSEB ~ 4

## SESTAVINE ~

- 500g hokaido buče
- 500g krompirja
- 2 srednje velika korenja
- 1 srednje velika peteršiljeva korenina
- muškadni orešček
- sol
- poper
- peteršilj ali drobnjak (lahko tudi posušen)

## PRIPRAVA ~

Bučo in krompir operemo; krompir olupimo, buče ne. Oboje narežemo na pribl. 2 cm velike koščke. Korenje in peteršilj ostrgamo in očistimo ter narežemo. Zelenjavo damo v posodo in ji prilijemo 1,5-2 l vode. Kuhamo na srednjem ognju do mehkega, nastrgamo muškadni orešček, dodamo sol in poper po okusu in dodatno kuhamo še slabih 5 minut. Pretlačimo s paličnim mešalnikom, da dobimo kremno juho. Postrežemo z nasekljanim peteršiljem ali drobnjakom.



## Lečini polpeti

ČAS PRIPRAVE ~ 30 min

ŠTEVILO OSEB ~ 4

### SESTAVINE ~

- skodelica zelene/rjave ali rumene leče
- 1 jed. žlica olja (kokosovega)
- 2 korenčka
- 1 por
- 1 paprika
- 1/2 čebule
- 3 stroka česna
- kurkuma
- kajenski poper
- sol
- poper
- drobtine - iz polnozrnatega kruha
- kokosovo ali navadno olje za cvrtje

### PRIPRAVA ~

Lečo skuhamo z malo soli. Odcedimo, malo vode prihranimo za vsak slučaj, če bi bila masa presuha. Zelenjavo na drobno nasekljamo in popražimo na olju, malo posolimo, začinimo in vmešamo lečo. Celotno zadevo spasiramo ali obdelamo s paličnim mešalnikom. Dodamo sol ali začimbe. Vmešamo toliko drobtin, da lahko oblikujemo polpete, ki jih še malce povaljamo v drobtinah. Ocvremo/popečemo na ne premočnem ognju v poljubni količini olja, nekaj minut na vsaki strani. Lahko jih spečemo tudi v pečici na peki papirju.





# Krompirjev golaž

ČAS PRIPRAVE ~ 1 ura

ŠTEVILO OSEB ~ 4

## SESTAVINE ~

- 400 g krompirja
- 3 žlice olja
- 1 čebula
- 1 žlička sladke paprike
- žlica paradižnikove mezge ali 2 žlici pelatov
- 2 žlici moke
- 1l vroče vode
- lovorjev list, ščep majarona in kumine.

## PRIPRAVA ~

Krompir operemo, olupimo in narežemo na 1 cm velike kocke. V kozici segrejemo olje in na njem prepražimo drobno narezano čebulo. Ko čebula rahlo porumeni, dodamo papriko in takoj za tem še paradižnikovo mezgo, premešamo in dodamo odcejen krompir. Med stalnim mešanjem še malo popražimo in ko voda izpari, potresemo z moko, premešamo in zopet zalijemo z vodo. Dodamo še začimbe in kuhamo do mehkega.



## Repina jota

ČAS PRIPRAVE ~ 1 ura 30 min

ŠTEVILO OSEB ~ 4

### SESTAVINE ~

- 1 kg kisle repe
- 500 g krompirja
- 250 g fižola
- 1 zavitek dimljenega tofuja (po želji)
- 2 stroka česna
- 1 srednja čebula
- 2 lovorjeva lista
- poper

### PRIPRAVA ~

Fižol čez noč namakamo in ga skuhamo, lahko pa uporabimo že pripravljen fižol iz pločevinke. Čebulo rahlo popražimo. Po želji dodamo na kocke narezan tofu in tudi tega popražimo, da postane zlatorumen. V zadnjih dveh minutah dodamo še česen in odstavimo. V isti lonc damo kisloto repo in lovorjeva lista, vse premešamo in zalijemo z vodo. Vode naj bo toliko, da prekrije repo. Po 30 min dodamo krompir, fižol in poper in sol po okusu ter kuhamo, dokler se krompir ne skuha. Nazadnje dodamo še koščke pečenega dimljenega tofuja. Če smo naredili preredko joto, ji pred koncem dodamo nekoliko škroba in pustimo, da vse skupaj še enkrat zavre. Joto pred serviranjem za 30 min pustimo v loncu. Jed lahko obogatimo z domačim ajdovim kruhom z orehi. Namesto krompirja lahko repi primešate kuhano proseno kašo.



# Prebranec

ČAS PRIPRAVE ~ 1 ura 30 min

ŠTEVILO OSEB ~ 2

## SESTAVINE ~

- 500 g belega fižola
- 300g čebule
- rdeča mleta paprika
- 100 ml pelatov - paradižnikove omake
- poper, sol, ščepec čilija, začimbe za juho - mešana sušene zelenjave

## PRIPRAVA ~

Prebran in opran fižol namakamo čez noč. Skuhamo ga do čvrstosti v slani vodi, a ne do kuhanega. Čebulo drobno nasekljamo, jo prepražimo na olju, da porumeni, zalijemo s 100 ml vode in dodamo rdečo papriko, lovorjev list, suho zelenjavo za juho, pelate, čili, sol in poper. Dodamo fižol in med mešanjem pretlačimo, dokler skoraj vsa voda ne izpari. Vse skupaj damo v (keramičen) pekač in pečemo v pečici, da zgoraj naredi skorjico. Temperatura pečice naj bo okoli 220°C. Jed uporabimo kot samostojno, kot prilogo ali tudi mrzlo kot začetno jed.



## Inkovski obed

ČAS PRIPRAVE ~ 35 min

ŠTEVILO OSEB ~ 2

### SESTAVINE ~

- 1 kg krompirja
- 100 g zdravih žit (ajda, pira, kvinoja, proso, rumena leča)
- rdeča paprika
- čebula
- česen v prahu
- paradižnikovi pelati
- bazilika, origano, mleta kumina, poper
- mleta čebula in česen

### PRIPRAVA ~

Krompir olupimo in narežemo na kose ter ga v posodi pomešamo z mešanico začimb. Pečemo ga v pečici na peki papirju za 30 min na 180 stopinj C. Prepražimo čebulo ter papriko in dodamo mešanico žit po lastni izbiri in okusu (v originalu le kvinojo) in skuhamo po navodilih proizvajalca do mehkega ter solimo. Proti koncu dodamo še pločevinko paradižnika. Dodamo še začimbe in pečen krompir ter narahlo premešamo. Po želji lahko krompir samo dodamo poleg, za okusnejšo različico pa dodamo na kocke ocvrt krompir.



## Dušeno rdeče zelje s pirejem

ČAS PRIPRAVE ~ 1 ura

ŠTEVILO OSEB ~ 2

### SESTAVINE ~

- 1 srednje velika glava rdečega zelja
- 8 krompirjev
- 1/2 jabolka
- žlica ali dve moke
- 1 vejica peteršilja (lahko tudi posušena)
- nekaj žlic paradižnikove mezge ali pelatov
- 1 vejica majarona (lahko tudi posušena)
- 1 lovorjev list
- 1/2 žlice paprike v prahu
- olje
- krompir

### PRIPRAVA ~

Rdeče zelje narežemo na 1,5 cm koščke in dolijemo toliko vode, da je zelje prekrito z vodo ter kuhamo do mehkega. Nato dodamo ščepec vseh začimb. Na olju prepražimo 2 žlici moke, da dobimo svetlo prežganje in dodamo zelje. V zelje naribamo še polovico jabolka in vse skupaj kuhamo toliko časa, da se jabolko razpusti. Po potrebi dodamo še sol. Čas kuhanja naj ne bi bil več kot 1 uro. Nato skuhamo krompir, ga odcedimo, pretlačimo in solimo. Tako naredimo pire krompir, kateremu priložimo omako iz rdečega zelja.



## Pečen krompir z bučo

ČAS PRIPRAVE ~ 1 ura 30 min

ŠTEVILO OSEB ~ 2

### SESTAVINE ~

- 800 g krompirja
- 800 g hokaido buče (ali muškatne buče)
- 1 rdeča paprika
- pest češnjevega paradižnika
- 4 polovičke nasekljanega sušenega paradižnika
- šop svežega peteršilja
- 1 jed. žlico mletega čilija
- 2 jed. žlici temne sojine omake
- poper
- rožmarin, origano (količina po okusu)

### PRIPRAVA ~

Olupljen krompir narežemo na večje kocke in ga do polovice skuhamo (cca 10 min). Bučo izdobljemo, olupimo in narežemo na enako velike kose kot krompir, dodamo krompirju in kuhamo še 5 minut. Začinimo z vsemi začimbami razen peteršilja. Premešamo in stresemo v pekač, obložen s peki papirjem. V predhodno ogreti pečici na 180° pečemo 15-20 minut. Ko je jed zapečena, jo potresemo z nasekljanim peteršiljem in postrežemo.



## Štajerske tople kumare

ČAS PRIPRAVE ~ 60 min

ŠTEVILO OSEB ~ 4

### SESTAVINE ~

- 4 večje kumare
- 10 večjih krompirjev
- 1/2 žlice moke
- sol (kamena)
- poper
- lovorjev list

### PRIPRAVA ~

Kumare olupimo, naribamo in posolimo, olupimo krompir. Krompir narežemo na polovico in ga skuhamo v le toliko vode, da je pokrit. Kuhan krompir pretlačimo in vrnemo nazaj v vodo, kjer se je kuhal, kar bo osnova za tople kumare. Na malo olja prepražimo 1/2 žlice moke, dodamo kumare, začинimo s poprom in papriko ter pražimo. Rahlo zalijemo (lahko z vodo iz krompirja), da se moka razpusti ter stresemo h krompirju, po želji spasiramo s paličnim mešalnikom. Zavremo, dodamo lovorjev list in pustimo vreti počasi še 20 minut. Ko jed postrežemo, lahko dodamo malo domačega jabolčnega kisa ali kislo smetano.



## Ričet

ČAS PRIPRAVE ~ 60 min

ŠTEVILO OSEB ~ 4

### SESTAVINE ~

- 500 g ješprenja
- 4 korenčki
- 4 krompirji
- 2 vejici peteršilja ali list zelene (lahko tudi posušena)
- 2 vejici bazilike (lahko posušena)
- moka
- olje
- 1 lovorjev list

### PRIPRAVA ~

Ješprenj namočimo za nekaj ur, nato ga skuhamo do mehkega in odcedimo ter še enkrat zalijemo z veliko vode, dodamo narezan krompir ter začimbe. Na olju na hitro prepražimo 2 žlici moke ter jo dodamo ješprenju. Kuhamo, dokler nista krompir in korenje mehka ter solimo po okusu.





## Ajdota z melancani

ČAS PRIPRAVE ~ 20-30 min

ŠTEVILO OSEB ~ 2

### SESTAVINE ~

- 500 g ajdove kaše (instant)
- 1 velik melančan
- šopek peteršilja
- česen po okusu
- poper, sol

### PRIPRAVA ~

Ajdovo kašo skuhamo po navodilu in solimo. Na olju prepražimo na kocke narezan melančan; naj bo dobro zapečen, saj šele takrat dobi okus. Na koncu dodamo velik šopek narezanega peteršilja in česen po okusu. Primešamo ajdo in po želji dodamo še lonček rastlinskega jogurta ali kisle smetane, sol ter veliko popra. Zelo okusna, hitra in lahka jed.

Ideja: za še izrazitejši okus melancane po dolgem na tanko narežemo, pokapamo z oljem in sezamom in pečemo v pečici, da dobijo skorijco in so kot z žara. Narežemo na trakove in dodamo ajdi.



## Limonine kroglice

ČAS PRIPRAVE ~ 20 min

ŠTEVILO OSEB ~ 4

### SESTAVINE ~

- 500 g rozin
- 500 g nastrganega kokosa, kokosove moke
- sok 1-2 limon
- 80 g surovega trsnega sladkorja

### PRIPRAVA ~

Zmeljemo rozine in primešamo limonin sok in sladkor ter dodamo nastrgan kokos oz. kokosovo moko. Zmes oblikujemo v kroglice in ponovno povaljamo v kokosu. Zadostuje za 50 kroglic. Sila preproste, dobre, ugodne.



# Smokvine kroglice

ČAS PRIPRAVE ~ 20 min

ŠTEVILO OSEB ~ 2

## SESTAVINE ~

- 300 g suhih fig
- 5 datljev
- 70 g zmletih orehov ali lešnikov
- sok 1 limone
- sok 1 pomaranče
- 2 žlici čokolade v prahu ali rožičeve moke
- kokosova moka za posip

## PRIPRAVA ~

Oprane in osušene fige (lahko jih prej namočimo v hladno vodo) zmeljemo v multipraktiku ali s paličnim mešalnikom, dodamo sladkor in orehe ali lešnike, sok limone ali pomaranče, 2 žlici čokolade v prahu ali rožičeve moke. Maso dobro premešamo in oblikujemo za oreh velike kroglice, ki jih povaljamo v kokosovi moki.



## Pečena polnjena jabolka

ČAS PRIPRAVE ~ 45 min

ŠTEVILO OSEB ~ 4

### SESTAVINE ~

- 8 jabolk
- 2 žlici marmelade (100% sadni delež)
- 100 g maščobe (kokosova)
- 100 g sladkorja

### PRIPRAVA ~

Jabolka operemo, olupimo, izrežemo peške in jih postavimo v namazan pekač. Jabolka napolnimo z marmelado ali manj sladkim nadevom iz mletih orehov in namočenih rozin, pokrijemo s koščkom maščobe in posipamo s sladkorjem. Postavimo v segreto pečico, da se zmehčajo.



## Marelični sladoled

ČAS PRIPRAVE ~ 20 min

ŠTEVILO OSEB ~ 1

### SESTAVINE ~

- ¼ kg pretlačenih marelic,
- dve banani,
- 4 grenki mandlji ali jedrca marelic
- rastlinska smetana (npr. kokosova, ki jo lahko naredite sami iz kokosove moke)

### PRIPRAVA ~

Marelice morajo biti dobro zrele in sladke. Pretlačenim primešamo sesekljane mandlje ali marelična jedrca in pretlačeno banano. Nato vsemu dodamo stepeno kokosovo smetano (recept za kokosovo mleko in smetano poiščite na naši spletni strani). Postavimo v zmrzovalnik, da zmrzne. V receptu lahko uporabimo tudi drugo sezonsko sadje po želji.



## Pirine palačinke z zdravim čokoladnim namazom

ČAS PRIPRAVE ~ 25 min

ŠTEVILO OSEB ~ 4

### SESTAVINE ~

- 250 g pirine ali druge polnozrnat
- 2 čaj. žlički zdravega sladila
- moko
- voda, sol
- 2 jed. žlici fino mlete rožičeve moke
- 2 čaj. žlički kokosove maščobe

### PRIPRAVA ~

Iz pirine moke, vode in soli napravimo maso za palačinke, ki jo pustimo počivati vsaj 20 min in na nekaj malega maščobe spečemo palačinke. Vmes pripravimo nadev: zmešamo fino mleto rožičevo moko (kerob), kokosovo maščobo ter nerafiniran agavin sirup ali datljevo pasto. Namažemo in si z veseljem privoščimo zdrave palačinke.



## Nebeška kakijeva sladica

ČAS PRIPRAVE ~ 10 min

ŠTEVILO OSEB ~ 1

### SESTAVINE ~

- 1 zrel kaki
- 3 jed. žlice kremastega navadnega rastlinskega jogurta
- 1/2 čaj. žličke vanilije
- 1 jed. žlica javorjevega sirupa ali datljeve vode (voda, kjer so se namakali datlji)
- 3 mandlji
- ščep sesekljanih lešnikov

### PRIPRAVA ~

Uporabimo mehko vrsto kakija in ga pretlačimo z vilico. Posebej zmešamo jogurt ter sirup. Zmešamo le toliko, da se sestavini premešata. V kozarec damo najprej sloj jogurta, nato sloj kakija itd. Slojev je lahko poljubno, a sladico zaključimo z jogurtom. Okrasiimo z mandlji in lešniki, postrežemo lahko takoj.

Ideja: za še bogatejšo različico na vrh damo nekaj sladke smetane.



## Rastlinski napitek (domače kokosovo mleko)

ČAS PRIPRAVE ~ 20 min

ŠTEVILO OSEB ~ 2

### SESTAVINE ~

- kokosova moka (za 200g ekološke moke boste odšteli okoli 1 eur)
- toplo prekuhana voda
- ščepec solnega cveta, 2 datlja

### PRIPRAVA ~

Kokosovo moko damo v mešalnik in dolijemo prekuhana vodo v razmerju 1:3, dodamo ščepec soli in 2 datlja (najboljši so medjool). Manj vode kot bomo dodali, bolj bo mleko kremasto in obratno, več vode pomeni bolj redko mleko. Po 1-2 minutah mešanja na visoki hitrosti je čas, da vsebino precedimo skozi gazo. Pulpo (kokosovo moko) lahko kasneje uporabite kot sestavino pri peki piškotov ali za presne kroglice. Iz ene 200 g vrečke kokosove moke dobimo 1,5 litra čistega kokosovega mleka. V kokosovo mleko lahko poljubno vmešamo kosmiče, sadje, lahko ga uporabimo za kavo, zeleni čaj, pripravo peciva ... Je sladkega, prijetnega kremastega okusa, hitro pripravljeno, brez namakanja in poceni. Ostale napitke (riževo, mandljevo, ovseno ...) boste našli na našem portalu.





# Prosenka kaša s slivami

ČAS PRIPRAVE ~ 35 min

ŠTEVILO OSEB ~ 2

## SESTAVINE ~

- 2 kavni skodelici prosene kaše
- Pol skodelice ovsenega ali riževega mleka
- 10-15 sliv
- Sladkor (nerafiniran rjav sladkor ali melasa)

## PRIPRAVA ~

Slive posujemo s sladkorjem in jih pustimo stati. Med tem časom v 4 dcl vrele vode dodamo proseno kašo ter jo kuhamo 5 minut. Kašo odcedimo in jo stresemo v kozico z mlekom. Dodamo slive in kuhamo 10-15 min na manjšem ognju. Kašo pokrijemo in pustimo stati še 10 minut, nato postrežemo.



## Piškoti iz ovsenih kosmičev

ČAS PRIPRAVE ~ 30 min

ŠTEVILO OSEB ~ 2

### SESTAVINE ~

- 3-4 banane
- 250 g ovsenih kosmičev
- pest mletih ali zdrobljenih mandljev

### PRIPRAVA ~

Banane olupite in dobro pretlačite. Mandlje grobo zdrobite. Bananam dodajte ovsene kosmiče in mandlje in sicer toliko, da dobite srednje trdo maso - ravno prav, da lahko oblikujete piškote. Če bo masa pretrda (preveč ovsenih kosmičev) bodo piškoti precej gumijasti. Oblikujte piškote in jih pecite na 170 stopinjah približno 15 minut.



## Prosená sladica s sadjem

ČAS PRIPRAVE ~ 80 min

ŠTEVILO OSEB ~ 2

### SESTAVINE ~

- 2 litra jabolčne čežane (pretlačimo jabolka z malo vode, dodamo cimet in žlico kokosovega olja)
- 3-4 skodelice prosene moke (zmeljemo proseno kašo v mlinčku, dodamo cimet, lahko tudi 2 ali 3 klinčke)
- 150g zdrobljenih lešnikov ali orehov (nekaj pustimo celih za okras)
- cimet
- vanilija
- sladilo po okusu (npr. javorjev sirup)

### PRIPRAVA ~

Vse skupaj zmešamo v veliki skledi in vlijemo v pekač. V maso lahko dodamo suhe slive (prej namočene), rozine, daltje,...

Za lepo zgornjo plast lahko uporabimo različno sadje, na primer posujemo z zamrznjenimi višnjami ali borovnicami, jagodami, malinami – prilagodite recept s sezonskim sadjem. Nato v pečici pečemo na 200 stopinj cca. 45-60 min. Vzamemo ven, počakamo, da se ohladi in postrežemo.



## Ingverjevi sončki

ČAS PRIPRAVE ~ 30 min

ŠTEVILO OSEB ~ 4

### SESTAVINE ~ cca. 20 piškotov

- 10 žlic polnovredne moke
- 10 žlic ovsenih kosmičev
- 3 žlice rjavega sladkorja, lahko tudi vaniljev sladkor
- 3 čajni žlički sode bikarbone
- 2 čajni žlički pecilnega praška
- 1 dcl sojinega mleka
- 1 dcl olivnega olja
- ščepec cimeta
- 2 žlički naribanega svežega ingverja
- 1 žlica limoninega soka, lahko tudi sok pomaranče, po želji

### PRIPRAVA ~

1. skleda: V skledi posebej zmešajte kosmiče, moko, sodo bikarbono, cimet, nariban ingver. 2. skleda: Zmešamo 5 žlic olivnega olja in sladkor. 3. skleda: V skodelici mešajte pecilni prašek, sojino mleko in ostalo olivno olje, mešajte, da se malce zgosti. V skledo št. 1 dodamo vse ostale sestavine iz skled 2 in 3, dobro vmešamo, po potrebi dodamo še malce vode, testo mora biti nežno, kremasto. Testo damo počivati v hladilnik za cca. pol ure, lahko tudi malce dlje. Z žlico naložimo kupčke na pekač pokrit s peki papirjem, v razmiku cca. 5 cm med kepnicami, ker se malce razležejo. Pečico segrejemo na 180°C in jih pečemo 15 minut, toliko, da robovi lepo porjavijo.



## Sveže slive s koruznim zdrobom

ČAS PRIPRAVE ~ 1 ura

ŠTEVILO OSEB ~ 2

### SESTAVINE ~

- 20-25 sliv
- 1  $\frac{3}{4}$  l vode
- maščoba (kokosova)
- koruzni zdrob

### PRIPRAVA ~

Operite 20 do 25 svežih sliv, denite v lonec in prelijte z 1  $\frac{3}{4}$  l vode. Kuhajte 30 minut, nato dodajte slivam  $\frac{1}{4}$  l koruznega zdroba in kuhajte počasi še 20 minut, osolite in dodajte malo sladkorja. Stresite v skledo in zabelite z žlico vročega kokosovega masla. Postrezite kot samostojno jed. Pripravo domačega kokosovega malsa boste našli na našem portalu [zdravindostopno.eu](http://zdravindostopno.eu)



## Enostavne nizkomaščobne kroglice

ČAS PRIPRAVE ~ 20 min

ŠTEVILO OSEB ~ 2

### SESTAVINE ~

- 3-4 jabolka,
- 2 banani,
- žlica medu ali namočeni datlji
- kokosova moka

### PRIPRAVA ~

Olupimo in naribamo jabolka, jih ožamemo in seseklamo s paličnim mešalnikom skupaj z banano ter datlji. Lahko uporabimo tudi goščo, ki ostane po sočenju. Drugo banano in marelice (po želji) narežemo na majhne koščke in dodamo v maso. Dodamo tudi malce kokosove moke, v ostalo pa povaljamo kroglice. Kroglice vsebujejo zelo malo maščob, veliko svežih zdravih ogljikovih hidratov in še zelo okusne so.



# Marmorni kolač

ČAS PRIPRAVE ~ 1 ura 20 min

ŠTEVILO OSEB ~ 6

## SESTAVINE ~

- 350 g moke
- 150 g trsnega sladkorja
- 40 g pecilnega praška (vinski kamen)
- 1 vaniljev sladkor
- ščepec soli
- 200 ml riževega mleka
- 100 g maščobe (kokosova)
- 2 zvrhani jed. žlici kakava v prahu ali
- mlete rožičeve moke
- bio limonina lupinica
- aroma: rum

## PRIPRAVA ~

Najprej zmešamo suhe sestavine; moko, sladkor, pecilni prašek, vaniljev sladkor, ščepec soli in limonino lupinico. Posebaj zmešamo mokre sestavine; riževo mleko, aromo ruma, stopljeno maščobo in premešamo, da dobimo gladko maso. Pekač premera cca. 27 cm × 11 cm premažemo z oljem in potrosimo z moko ter vanj vlijemo  $\frac{3}{4}$  testa. V preostalo testo primešamo 2 zvrhani žlici kakava ali rožičeve moke in vlijemo na svetlo testo v pekač ter oblikujemo marmorni vzorec z vilico. V predhodno ogreti pečici pečemo na 160° približno 50 – 60 min. Z zobotrebcem preverimo ali je kolač pečen. Če je zobotrebec ostal suh, je kolač pripravljen.



## Zdrave čokoladne kroglice

ČAS PRIPRAVE ~ 20 min

ŠTEVILO OSEB ~ 4

### SESTAVINE ~

- 125 g kokosove maščobe
- 200 g fino mlete rožičeve moke
- 100 g rozin
- 150 g pšeničnih ali ovsenih kosmičev
- sok ene pomaranče
- 1 žlica naribane pomarančne ali limonine lupinice
- 100 g kokosove moke
- velika pest zdrobljenih orehov, lešnikov ali mandljev po okusu
- cimet

### PRIPRAVA ~

Uro pred pripravo namočimo oprane rozine v blago osoljeni vodi. Odcedimo in s paličnim mešalnikom in nekaj shranjene vode preтворimo v zdrav nadomestek sladkorja, rozinino pasto.

Na kokosovi maščobi na hitro prepražimo fino mleto rožičevo moko, dodamo pasto iz rozin, cimet, vanilin sladkor, naribano lupinico pomaranče, cimet, drobljene orehe ali mandlje in kosmiče. Premešamo in odstavimo ter oblikujemo kot oreh velike kroglice, ki jih še povaljamo v kokosovi moki.





## Prednosti uživanja lokalno pridelanih živil

Lokalno pridelana hrana ima v primerjavi z uvoženo marsikatero prednost. Zdrave prehranjevalne navade, ki med drugim temeljijo tudi na rednem in zadostnem uživanju zelenjave in sadja, so izrednega pomena za zdravje, kakovost bivanja in počutja. Iz zdravstvenega vidika se priporoča uživanje sezonske zelenjave in sadja iz lokalnega okolja, lokalna trajnostna oskrba pa ima poleg bolj kakovostnih živil še širši družbeni pomen.

### Učinek na zdravje lokalno pridelanega sadja in zelenjave:

- Dozorelost lokalnega sadja in zelenjave optimalnejša, zaradi dolgih prevozov in skladiščenja je ni potrebno predčasno pobirati z njiv in ji dodajati konzervansov, ki ohranjajo njeno svežino.
- Večja verjetnost, da bosta lokalno pridelana sadje in zelenjava vsebovala večje količine antioksidantov v primerjavi z živilo, ki so bila transportirana in skladiščena daljši čas.
- Pri daljši verigi, ki vključuje daljši čas od pridelovalca do potrošnika, pade sadju in zelenjavi vsebnost vitamina C, prav tako se zmanjšajo vrednosti vitaminov A, B in E.
- Če povečujemo delež lokalno pridelanih živil, predvsem sadja in zelenjave v prehrani, lahko ugodno vplivamo na zagotavljanje virov živil in zmanjšamo možnost pojavnosti mikrohranil.

(\*Vir: Inštitut RS za varovanje zdravja).

## **Prednosti in koristi lokalno pridelanih živil:**

- Sadje in zelenjava lokalnega izvora imata višjo hranilno in biološko vrednost.
- Hrana lokalnega izvora vsebuje manj konzervansov.
- Tradicionalen in boljši okus.
- Hrana lokalnega izvora ohranja genetsko pestrost.
- S kupovanjem hrane lokalnega porekla podpiramo lokalne pridelovalce in povečujemo lokalno samooskrbo s hrano.
- Lokalno nakupovanje podpira čisto okolje in naravo.

*\*Podroben opis vseh koristi se nahaja na portalu [www.zdravoindostopno.eu](http://www.zdravoindostopno.eu)*

## **Ali ni lokalno pridelana hrana draga?**

Cena živil z oznako EKO ali domača pridelava je lahko v določenih trgovinah visoka, obstaja pa precej točk, kjer so cene lokalno pridelanih živil zelo dostopne, kot so na primer pridelovalne kmetije v vaši bližini, tržnice ter kmetijske zadruge, kjer so cene v večini primerov najnižje. Seznam zadrug in kmetij posodabljam na našem portalu.



## Moj otrok ne mara zelenjave

### Pomen zelenjave in sadja v otrokovi prehrani

Vsi se zavedamo kako zelo pomembni sta ti dve skupini za pravi- len psihofizičen razvoj otroka, saj zagotavljata vitamine, minerale, rudnine, antioksidante ter vlaknine, ki jih telo nujno potrebuje za razvoj in vzdrževanje zdravega imunskega sistema.

Ker pa danes prevladuje industrijsko predelana hrana z umetnimi aromami, barvili in ojačevalci okusov, otroci izgubljajo naraven okus in željo po zelenjavi in sadju.

### Kje začeti?

Preden povsem obupamo nad tem, da bo naš otrok kdaj jedel do- ločeno (ali morda kar vso) zelenjavo, se moramo najprej vprašati kakšen je naš odnos do le-te.

### Bodite zgled!

Otroci se učijo s posnemanjem, zato je zelo pomembno, da smo jim dober zgled, da sami redno in z veseljem uživamo zelenjavo, sadje in ostalo zdravo hrano.

Tudi če otrok določeno hrano odklanja, mirno vztrajajmo, je ne odstranimo z jedilnika. Dovolj je že, če na začetku poje le en grižljaj.

Pomembna je tudi enotnost in usklajenost vseh družinskih članov (babice, dedki, ostali sorodniki), ki sodelujejo v otrokovi prehrani.

Pri hranjenju nismo nikoli vsiljivi, otroka ne silimo jesti, ga ne prosimo (ne hodimo s polno žlico za njim), ga ne grajamo, temveč mu raje ponudimo možnost izbire med različnimi vrstami zelenjave, da razvije lasten okus.

Zavedajmo se, da je hrana namenjena potešitvi lakote, zato z njo otroka nikoli ne tolažimo ali nagrajujemo - tudi če je zdrava.



### Praktični nasveti:

- Otroka vključite v nakup zelenjave (še bolje lastno pridelavo, v kolikor imamo možnost), kupujemo biološko, sezonsko ter po možnosti lokalno, na bližnji kmetiji, tržnici ali v kmetijskih zadrugah, kar je tudi cenovno veliko bolj ugodno.
- Zelenjavo in sadje kupujte sproti, ne na zalogo.

- Sami pripravite sokove iz stisnjenega sadja in zelenjave, s čimer se izognete kupljenim in manj zdravim sokovom.
- Otrok naj sodeluje pri pripravi obroka, seveda, pod budnim očesom odraslega in prilagojeno svoji starosti.
- Zelenjavo pripravimo večkrat na dan, lahko tudi ob vsakem obroku.

### **Primer enostavnega in zabavnega recepta:**

Čarobni zeleni napoj:

- banana
- par listov špinacije
- par kapljic limone in po želji žlička medu

*(Več praktičnih napotkov najdete na portalu [www.zdravindostopno.eu](http://www.zdravindostopno.eu))*

Z malo domišljije in poceni sestavinami lahko pripravimo zdrave, okusne in barvite obroke, ki gredo otrokom v slast.



## Zamenjajte zdravju škodljive sestavine

Kot smo že omenili, ljudje preradi posegamo po živilih, ki so škodljiva za zdravje. Spodaj je naštetih nekaj zamenjav, ki so podrobneje opisane na našem portalu.

### **Sladila** (zdravi nadomestki za bel sladkor)

- nerafiniran (nepredelan) rjavi sladkor
- zgoščen jabolčni sok
- rozinina ali datljeva pasta (namočeno in zmleto z malo vode)
- med (domače superživilo)
- agavin sirup (nerafiniran sirup je temno rjave barve)
- javorjev sirup

### **Sol**

Namesto rafinirane kupimo le malenkost dražjo nerafinirano, ki vsebuje mnogo mineralov, ki so ugodni za naše telo in ga ne oropajo hranil.

### **Maščoba** (nadomestila za živalske maščobe, sončnično in repično olje)

- nerafinirano bučno olje
- nerafinirano olivno olje (za hladne jedi, solate....)
- kokosovo maslo (recept najdete na našem portalu)

### **Žita** (namesto bele moke)

Uporabljamo zdrava polnovredna žita, kjer so mleta cela zrna tipa 1250 ali pa vsaj 850. V jedilnike vnesemo oves, ajdo, piro in proso.

### **Namesto belega poliranega riža priporočamo:**

1. rjavi ali rdeči riž (najbolj zdrava izbira)
2. Basmati, himalajski ali jasmin (srednje zdrava izbira)

## Domača superživila

Pojem superživila je po definiciji hrana, ki ima posebno visoko hranilno vrednost ali je kako drugače koristna za zdravje in dobro počutje. Med superživila uvrščamo tako domača kot tuja superživila. Verjetno so mnogim od vas poznana le tuja superživila, ki so v trgovinah na prodajnih policah zadnje čase postala izjemno popularna. Različne znanstvene raziskave o učinkovitosti in blagodejnih učinkih superživil na zdravje, navedene v knjigi Superživila najbolj zdrava hrana na tem planetu (avtorice Tonie Reinhard) opozarjajo, kako pomembno je **hranilne snovi** dobivati iz hrane in ne iz prehranskih dopolnil. **Naravna hrana**, med katero spadajo tudi superživila bi morala predstavljati **temeljni vir vnosa hranilnih snovi** v telo. Dnevno lahko vključite eno ali več superživil v svoj jedilnik in s tem koristite svojemu zdravju in zmanjšate tveganje za nastanek kroničnih bolezni kot so rak, srčno-žilne bolezni in sladkorna bolezen tipa 2.

Superživila opredelimo po hranilni »gostoti«. Med hranilno zelo bogata uvrščamo temno listnato zelenjavo (kot npr. špinača, blitva, peteršilj, listnati ohrovt, listje korenja in pese), ki je bogata z vitaminom A in drugimi hranili, kalorij pa ima malo. V to skupino sodijo tudi na primer **brokoli**, **gozdni sadeži**, **različni oreščki**, nekateri citrusi in seveda tudi **jabolko**, ki je zraslo na domačem vrtu in ni bilo škropljeno. Slednji sicer ni toliko tržno zanimiv, zato o njem piše malo medijev.

**Zelje** na primer znižuje tveganje za nastanek raka na prostati, **leča** izboljšuje uravnavanje glukoze v krvi pri sladkornih bolnikih, en obrok s **citrusom** dnevno znižuje holesterol, **rožmarin** pomaga varovati možgane pred okvarami kot je alzheimerjeva bolezen, snovi v temni čokoladi in presnem kakavu imenovane flavonoli, lahko

# Tisto pravo 'super živilo' je lokalno in sveže živilo.

znižajo krvni tlak in zavirajo strjevanje krvi in tako naprej.

Tudi v Sloveniji lahko nabereemo obilo superživil, od sadja in zelenjave, gozdnih sadežev, začimb do divjeraslih rastlin, ki jih po sestavi in koristnih učinkih lahko uvrščamo med superživila, kljub temu, da zanje še ni uradnih raziskav. Nekaj najbolj dostopnih superživil:

## JABOLKO (Malum)

Že naše babice so vedele, da "eno jabolko na dan odžene zdravnika stran«. Rek še kako drži, saj vsebujejo jabolka ogromno vitaminov in mineralov, krepijo imunski sistem ter varujejo srce in ožilje. Dobro vplivajo tudi na prebavo, znižujejo visok krvni tlak ter celo preprečujejo možnost možganske in srčne kapi. Prav tako krepijo dlesni in učinkovito očistijo naše zobe.



## BOROVNICE (Vaccinium myrtillus)

Zdravo, samoniklo sadje z ogromno mangana, železa ter vitamini beta karoten, vitamini skupine B, veliko vitamina C. Delujejo kot močni antioksidanti.





### **KOPRIVA** (*Urtica dioica* L.)

Sodi v sam vrh superživil, raste za vsako hišo in je zlahka dostopna. Lahko jo pripravimo kot špinacio, lahko jo sušimo in zmeljemo v prah ter uporabljamo vse leto, lahko jo dodamo smutijem... Čisti kri, povečuje odpornost, odpravlja slabokrvnost. Ima veliko železa, magnezija, kalija, kalcija in fosforja.



### **REGRAT** (*Taraxacum officinale*)

Pomaga pri različnih revmatskih obolenjih, spodbuja delovanje beta celic trebušne slinavke ter tako zniža krvni sladkor, omogoča lažje izkašljevanje, pomaga pri boleznih jeter, pri motnjah delovanja žolčnika. Je bogat vir vitamina C, vsebuje pa tudi kalcij, kalij in železo.



Pri nakupu 'superživil' bodite pozorni na ekološki certifikat oz. na način pridelave, da boste dobili kvalitetna živila z največjo vsebnostjo hranil.

## Primeri superživil

**Zelenjava** (šparglji, blitva, listna pesa, ohrovt, zelje, brokoli, artičoka, kalčki, špinača, buče, paradižnik, jajčevec, repa, sladki krompir, koleraba in kolerabni listi, korenje, čebula, paradižnik)

**Gobe** (lisičke, šampinjoni, šitake)

**Stročnice** (bob, grah, stročji fižol, čičerika, leča, fižol)

**Sveže in suho sadje** (pomaranče, limone, grenivke, mandarine, avokado, datlji, marelice, jagodičevje, goji jagode, češnje in višnje, borovnice, ameriške borovnice, jagode acai, slive, jabolko, ananas, hruške, mango kivi, kaki, melona, noni, banane, grozdje, fige, granatno jabolko, maline, robide, črni bezeg, brusnice)

**Oreščki in olja** (lešniki, orehi, brazilski orehi, bučna semena, sončnična, lanena, chia, sezam, mandlji)

**Morske zeli** (alge dulse, alge nori, alge kombu, alge wakame)

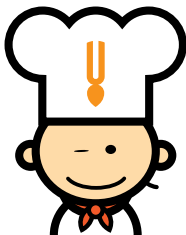
**Zelišča in začimbe** (česen, cimet, kurkuma, bazilika, majaron, rožmarin, peteršilj, žajbelj, timijan, ingver)

**Žita** (oves, otrobi, kvinoja, proso, ajda, ječmen, rjavi riž, bulgur, pira, divji riž, koruza)

**Prehranski dodatki** (modrozelenelne alge – spirulina, klorela ter kozja sirotka, kvas)

**Čaji** (šipek - najboljši vir C vitamina za odpornost, hmelj - za sprostitvev in proti nespečnosti, pegasti badelj, črni bezeg)

*Povzeto po knjigi: Superživila, avtorice Tonia Reinhard*



## HRANA ZA ŽIVLJENJE

Pričujoča knjižica je nastala kot ideja v procesu humanitarnih aktivnosti društva Hrana za Življenje, kjer smo želeli povzeti informacije o pozabljenih osnovah zdrave prehrane in škodljivosti v prehrani ter podati praktične ideje za vsak žep.

Knjižica je del vsebine portala [zdravoindostopno.eu](http://zdravoindostopno.eu), kjer boste našli več napotkov in uporabnih idej za zdrave, okusne in cenovno dostopne obroke, katere vsebino pregledujeta dve certificirani nutricionistki. Sledili smo izzivu zbrati čim več idej za kosila, malice, sladice in prigrizke, narejenih popolnoma na osnovi lokalno pridelanih živil, kar štejemo za enega glavnih elementov zdravega prehranjevanja.

Humanitarno društvo Hrana za Življenje deli tople obroke ter sladke pakete socialno ogroženim skupinah. Je slovenska veja mednarodne organizacije Food For Life Global, ki dnevno podeli preko 2 milijona svežih brezmesnih obrokov.

Več informacij: [www.ffl.si](http://www.ffl.si)

Želimo vam dober tek z okusnimi ter zdravimi jedmi.

HD Hrana za Življenje



[www.ffl.si](http://www.ffl.si)

**HRANA ZA ŽIVLJENJE**  
HUMANITARNO DRUŠTVO



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

[www.zdravoindostopno.eu](http://www.zdravoindostopno.eu)