

SPLETNA KNJIŽICA ZDRAVIH RECEPTOV



**SPECIALNI
ZDRAVKO**



SPLETNA KNJIŽICA ZDRAVIH RECEPTOV
JE NASTALA V OKVIRU PROJEKTA
SPECIALNI ZDRAVKO. PROGRAM IZVAJA
DRUŠTVO ZA KULTURO INKLUZIJE V
SODELOVANJU S CENTROM JANEZA
LEVCA LJUBLJANA IN BIOTEHNIŠKIM
IZOBRAŽEVALNIM CENTROM LJUBLJANA,
SOFINANCIRAN PA JE S STRANI
MINISTRSTVA ZA ZDRAVJE RS.

S PROJEKTOM ŽELIMO IZBOLJŠATI
ZDRAVJE OSEB S POSEBNIMI
POTREBAMI, PREDVSEM OTROK IN
MLADOSTNIKOV. Z NAŠIMI AKTIVNOSTMI
SPODBUJAMO VSAKODNEVNO GIBANJE
IN ZDRAVE OBROKE.

RECEPTE SO PRIPRAVILE UČITELJICE
CENTRA JANEZA LEVCA LJUBLJANA,
SKUPAJ Z UČENCI PA SO JIH TESTIRALI.



DOBER
TEK!

IDEJA ZA ZAJTRK: SLADKA POLENTA Z MLEKOM (ZA 4 OSEBE)

Recept pripravila:
Bernarda Tard

SESTAVINE:

- 125 G POLENTE
- ŠČEP SOLI
- CIMET
- 2 ŽLICI MASLA
- BANANA
- MARMELADA (PO ŽELJI)
- MLEKO (RASTLINSKO ALI KRAVJE) ALI JOGURT (PO ŽELJI).



PRIPRAVA:

1. V LONEC NATOČIMO LITER VODE, KI JO SOLIMO IN ZAVREMO. MED STALNIM MEŠANJEM POSTOPOMA DODAJAMO POLENTA. KUHAMO 2 MINUTI OZIROMA PO NAVODILU PROIZVAJALCA.

2. KO JE POLENTA KUHANNA, VANJO VMEŠAMO MASLO IN ODSTAVIMO.

3. POLENTO DAMO NA SREDINO KROŽNIKA, OBLOŽIMO Z REZINAMI BANAN IN JIH POSUJEMO S CIMETOM. NA SREDINO POLENTE LAHKO DODAMO MARMELADO ALI PA SERVIRAMO Z MLEKOM OZIROMA JOGURTOM.



IDEJA ZA ZAJTRK: PEČENA PROSENA KAŠA ZA 4 OSEBE

Recept pripravila:
Bernarda Tard

SESTAVINE:

- LONČEK PROSENE KAŠE
- 4 JABOLKA
- 2 JAJCI
- 1 ŽLICA MASLA
- 1 ŽLICA MEDU
- CIMET

PRIPRAVA:

1. PROSENO KAŠO ČEZ NOČ NAMOČIMO V VODI (V KOLIKOR JE TO MOGOČE). TAKO BO KAŠA BOLJŠEGA OKUSA IN HITREJE SE BO SKUHALA.
2. KAŠO SPEREMO POD TEKOČO VODO. ZA LONČEK PROSENE KAŠE POTREBUJEMO DVA LONČKA VODE. KUHAMO 15–20 MINUT.
3. MEDTEM KO SE KAŠA KUHA, NARIBAMO JABOLKA TER JIH ZMEŠAMO Z ŽLIČKO CIMETA.
4. V DVE POSODI LOČIMO RUMENJAKE IN BELJAKE. RUMENJAKE STEPAMO Z MEDOM IN ZMEHČANIM MASLOM, BELJAKE PA STEPAMO V TRD SNEG.



5. PEČICO PRIŽGEMO NA 180 STOPINJ.
6. OHLAJENI KAŠI PRIMEŠAMO STEPENE RUMENJAKE, NATO PA ŠE JABOLKA. NA KONCU NA RAHLO PRIMEŠAMO BELJAKOV SNEG.
7. PEČEMO V NAMEŠČENEM PEKAČU 30 MINUT.



TISTI, KI STE BOLJ MLEČNOLJUBI, SLADKOSNEDI IN ZA BARVE, LAHKO NA KONCU DODATE ŠE ŽLIČKO MARMELADE IN JOGURT.



IDEJA ZA KOSILO: LEČINA ZELENJAVNA JUHA, PIŠČANEC V NARAVNI OMAKI, PEČEN KROMPIR V PEČICI, ZELENA SOLATA

Recept pripravila:
Klavdija Raspor Josipovič

SESTAVINE ZA LEČINO ZELENJAVNO JUHO:

- 1 SKODELICA RJAVE LEČE
- 1 ČEBULA
- 3 KORENČKI
- REZINA GOMOLJA ZELENE
- 2 SKODELICI BROKOLIJA
- PRIBLIŽNO 1 ŽLIČKA SOLI
- PRIBLIŽNO 1,5 L VODE
- PRIBLIŽNO 5 ŽLIC OLJA
- LOVORJEV LIST
- PETERŠILJ



PRIPRAVA:

1. OLUPIMO KORENJE.
2. KORENJE NAREŽEMO NA KOŠČKE.
3. OLUPIMO IN NAREŽEMO ČEBULO.
4. OLUPIMO ZELENO IN JO NAREŽEMO NA KOŠČKE.
5. OPEREMO BROKOLI IN GA NAREŽEMO NA MANJŠE KOSE.
6. V LONCU NA OLJU PRAŽIMO NAREZANE KOŠČKE KORENJA.
7. V LONEC DODAMO ČEBULO, ZELENO, BROKOLI IN LEČO.
8. DODAMO LOVORJEV LIST IN NASEKLJAN PETERŠILJ.
9. PRELIJEMO Z VODO IN KUHAMO OKOLI 15 MINUT.



SESTAVINE ZA PIŠČANCA V NARAVNI OMAKI:

- 500 G PIŠČANČJIH PRSI
- 1 ČEBULA
- 1 ŽLIČKA SOLI
- 1 ŽLIČKA KURKUME
- 3 ŽLICE OLJA



PRIPRAVA:

1. OPEREMO PIŠČANČJA PRSA IN JIH NAREŽEMO NA ZREZKE.
2. OLUPIMO IN NAREŽEMO ČEBULO.
3. V LONCU NA OLJU PRAŽIMO NAREZANO ČEBULO.
4. DODAMO NAREZANA PIŠČANČJA PRSA.
5. DODAMO SOL IN KURKUMO.

SESTAVINE ZA PEČEN KROMPIR V PEČICI:

- 15 MANJŠIH KROMPIRJEV
- VEJICA ROŽMARINA
- 1 ŽLIČKA SOLI



PRIPRAVA:

1. OPEREMO CEL KROMPIR Z OLUPKOM IN GA KUHAMO 20 MINUT V SLANI VODI.
2. NA POL KUHAN KROMPIR PREREŽEMO NA ČETRRTINKE IN GA POLOŽIMO NA PEKAČ.
3. DODAMO ROŽMARIN.
4. KROMPIR PEČEMO V PEČICI 20–30 MINUT NA 200 STOPINJ.

SESTAVINE ZA PRIPRAVO ZELENE SOLATE:

- GLAVA ZELENE SOLATE
- OLJE
- KIS

PRIPRAVA:

1. ZELENO SOLATO OPEREMO IN NAREŽEMO.
2. DODAMO KIS IN OLJE.



IDEJA ZA KOSILO: PRIMORSKA ZELENJAVNA MINEŠTRA, KORENČKOV KOLAČ Z MEDOM

Recept pripravila:
Ana Svetičič

SESTAVINE ZA PRIPRAVO ZELENJAVNE MINEŠTRE:

- 1 PARADIŽNIK



- 1 PAPRIKA



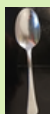
- 1 BROKOLI



- 1 CVETAČA



- 1 ŽLICA KISLE SMETANE



- ŠČEPEC PETERŠILJA



- 4 LOVORJEVI LISTI



- 2 ŠČEPCA SOLI



- 1 ZELENA



- 1 STROK ČESNA



- 1 BUČKA



- 1 PEST MAKARONOV



- 1 ŠČEPEC SUHE BAZILIKE



- VODA

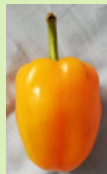


PRIPRAVA:

1. NAJPREJ



,



,



,



,



,



,

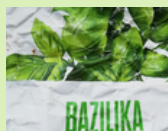


OPEREMO, OLUPIMO IN NAREŽEMO NA MANJHE KOŠČKE.

2. VSE NAREZANO STRESEMO V



, DODAMO



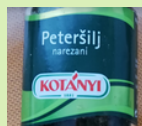
,



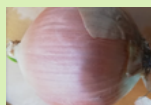
,



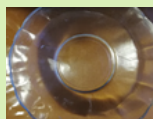
,



IN NAREZANO

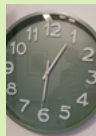


. ZALIJEMO Z



.

3. KUHAMO TAKO, DA 45 MINUT

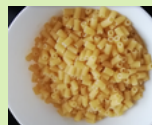


NARAHLO VRE,

NATO DODAMO ŠE

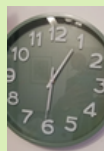


IN



.

4. KUHAMO DODATNIH 15 MINUT



.



SESTAVINE ZA PRIPRAVO KORENČKOVEGA KOLAČA Z MEDOM:

- 6 JAJC



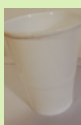
- 1 PEST MLETIH MANDLJEV



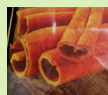
- 5 ŽLIC MEDU



- 2 LONČKA MOKE



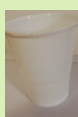
- POL ŽLIČKE CIMETA



- 1 PECILNI PRAŠEK



- POL LONČKA OLJA

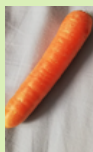


- 5 KORENJEV



PRIPRAVA:

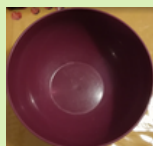
1.



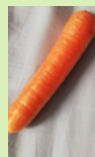
OLUPIMO IN NARIBAMO.



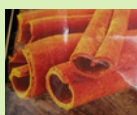
2. V



STRESEMO NARIBANO



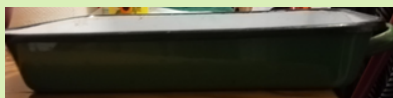
DODAMO



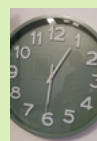
3. VSE DOBRO PREMEŠAMO.



4. STRESEMO V POMAŠČEN



5. PREČEMO 35 MINUT PRI TEMPERATURI 180 STOPINJ.



IDEJA ZA VEČERJO: AJDOVA KAŠA Z MUŠKATNO BUČO IN ŠPINAČNIMI LISTI ZA 4 OSEBE

Recept pripravila:
Veronika Hovnik

SESTAVINE:

- PRIBLIŽNO 100–200 G MUŠKATNE BUČE
- PRIBLIŽNO 100–200 G LISTOV ŠPINAČE
- 220 G AJDOVE KAŠE
- 3 STROKI ČESNA
- PRIBLIŽNO $\frac{1}{2}$ ŽLIČKE SOLI
- PRIBLIŽNO 400 DL VODE
- PRIBLIŽNO 5 ŽLIC OLIVNEGA OLJA



PRIPRAVA:

1. OLUPIMO MUŠKATNO BUČO.
2. MUŠKATNO BUČO NAREŽEMO NA KOŠČKE.
3. OLUPIMO IN NAREŽEMO ČESEN.
4. V LONCU NA OLIVNEM OLJU 4 MINUTE PEČEMO NAREZANE KOŠČKE MUŠKATNE BUČE.
5. V LONEC DODAMO ČESEN IN AJDOVO KAŠO.
6. PRELIJEMO Z VODO IN KUHAMO OKOLI 15 MINUT.
7. DODAMO OPRANE LISTE ŠPINAČE IN KUHAMO ŠE (PRIBLIŽNO) 2 MINUTI.



IDEJA ZA VEČERJO: REGRATOVA SOLATA Z JAJCI ZA 4 OSEBE

Recept pripravila:
Veronika Hovnik

SESTAVINE:

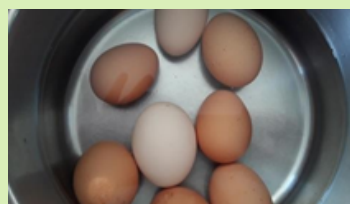
- 8 JAJC
- 500–600 G REGRATA
- PRIBLIŽNO 2 STROKA ČESNA
- PRIBLIŽNO 1 ŽLIČKA SOLI
- PRIBLIŽNO 0,5 DL BUČNEGA OLJA
- PRIBLIŽNO 0,3 KISA
- PRIBLIŽNO 1 DL VODE

PRIPRAVA:

1. REGRAT NABEREMO IN OČISTIMO.
2. REGRAT NAREŽEMO.



3. SKUHAMO JAJCA (TRDO KUHANA – ČAS KUHANJA V VRELI VODI OD 8 DO 10 MINUT).



4. JAJCA OLUPIMO IN NAREŽEMO. NAREŽEMO ČESEN.
5. V KOZARČKU S POKROVOM PRIPRAVIMO PRELIV (KIS, OLJE, SOL, ČESEN, VODA).



6. REGRATU DODAMO NAREZANA JAJCA. PRELIJEMO S PRELIVOM TER PREMEŠAMO.



Avtorica in urednica: Ajda Kolman
Strokovna pomoč: Neža Adamič
Avtorice receptov: Bernarda Tard, Klavdija Raspor Josipovič, Ana Svetičič, Veronika Hovnik
Pomoč pri oblikovanju in lekturi: Blanka Delalut
Oblikovanje knjižice: Ajda Kolman
Strokovni pregled: Neža Adamič, Boštjan Kotnik

Izdaja: Društvo za kulturo inkluzije
Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2023

Program sofinancira:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK Slovenija

Program izvaja:



Center Janeza Levca Ljubljana



Društvo
za kulturo inkluzije



BIOTEHNIŠKI
IZOBRAŽEVALNI
CENTER LJUBLJANA

Gradivo je nastalo v sklopu izvajanja nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025 Dober tek, Slovenija. Namen programa je izboljšati prehranjevalne in gibalne navade prebivalstva, cilj pa je zmanjšanje pojavnosti kroničnih nenalezljivih bolezni.

Specialni Zdravko na družabnih omrežjih:



www.facebook.com/igrajsezmano



www.instagram.com/igraj_se_z_mano



www.youtube.com/igrajsezmano



www.tiktok.com/@igraj_se_z_mano