



**SPECIALNI
ZDRAVKO**



3. IZDAJA

**SPLETNA
KNJIŽICA
ZDRAVIH
RECEPTOV**



DÓBER TEK
Slovenija

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

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 IN KOORDINATORKA PROJKETA SPECIALNI ZDRAVKO IZ DRUŠTVA ZA KULTURO INKLUZIJE, SKUPAJ Z UČENCI IN SKUPINO MLADIH ODRASLIH IZ SOCIALNE VKLJUČENOSTI PA SO JIH TESTIRALI.

DOBER TEK!



IDEJA ZA ZAJTRK: OVSENA KAŠA Z JABOLKOM IN BANANO (ZA 4 OSEBE)

Recept pripravila:
Klavdija Raspor Josipovič

SESTAVINE:

- 1 LITER MLEKA
- 150 GRAMOV OVSENIH KOSMIČEV
- 3 BANANE
- 3 JABOLKA
- MED
- CIMET

PRIPRAVA:

1. V LONEC NALIJEMO MLEKO. KO MLEKO ZAVRE DODAMO OVSENE KOSMIČE IN KUHAMO 10 – 15 MINUT.



2. MEDTEM KO SE KAŠA KUHA, NAREŽEMO JABOLKA IN BANANE NA MALE KOŠČKE.



3. KUHANO OVSENO KAŠO SERVIRAMO V SKLEDICE, DODAMO NAREZANO SADJE, POSUJEMO S CIMETOM IN PRELIJEMO Z MEDOM.





IDEJA ZA ZAJTRK: ZDRAV NAMAZ S KRUHOM, SADJEM IN ZELENJAVO (ZA 4 OSEBE)

Recept pripravila:
Ana Svetičič

SESTAVINE:

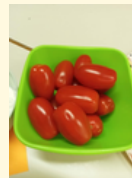
- 2 JABOLKI



- 3 ŽLICE GRŠKEGA TIPA JOGURTA



- 8 MAJHNIH PARADIŽNIKOV



- HLEBČEK AJDOVEGA KRUHA



- 1 ŽLICA DROBNJAKA



- 1 ŽLICA PEHTRANA



- 1 ŽLICA PETERŠILJA



- ŠČEPEC SOLI

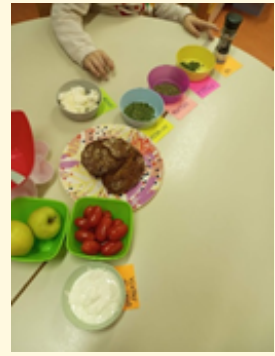


- 250 GRAMOV SKUTE



PRIPRAVA:

NAJPREJ BOMO PRIPRAVILI NAMAZ



1. V VEČJO POSODO STRESEMO SKUTO.

2. DODAMO JOGURT NA GRŠKI NAČIN.



3. DODAMO ŠČEPEC SOLI, PETERŠILJ, DROBNJAK IN PEHTRAN.



4. DOBRO PREMEŠAMO IN DAMO ZA POL URE V HLADILNIK.



5. V TEM ČASU NAREŽEMO PARADIŽNIK, JABOLKA IN KRUH.



6. ZRAVEN PONUDIMO ŠE KOZAREC VODE.

7. POSTREŽEMO Z NASMEHOM IN PRIJAZNO BESEDO.





IDEJA ZA KOSILO: NJOKI, OMAKA IN ZELJNO-KORENČKOVA SOLATA

Recept pripravila:
Veronika Hovnik

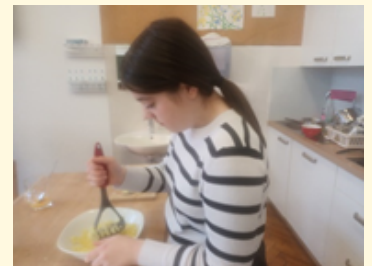
SESTAVINE:

KROMPIRJEVI NJOKI

- 1 KILOGRAM KROMPIRJA
- PRIBLIŽNO 200 GRAMOV PŠENIČNE OSTRE MOKE (TIP 400)
- 1 JAJČNI RUMENJAK
- 1 ŽLIČKA SOLI

PRIPRAVA:

1. KROMPIR OLUPIMO.
2. OLUPLJEN KROMPIR DAMO V LONEC Z VODO IN ŠČEPOM SOLI.
3. KROMPIR SKUHAMO DO MEHKEGA.
4. KUHAN KROMPIR PRETLAČIMO.
5. PRETLAČENEMU KROMPIRJU DODAMO SOL, JAJČNI RUMENJAK IN MOKO.
6. ZGNETEMO DO TESTA.
7. NAREDIMO SVALJKE IN JIH NAREŽEMO NA ENAKE OBLIKE.
8. ZAVREMO VODO V LONCU. VODO SOLIMO. V VRELO VODO DAMO NJOKE IN JIH KUHAMO. NJOKI SO KUHANI, KO PRIPLAVAJO NA POVRŠJE.
9. KUHANE NJOKE ODCEDIMO IN POSTREŽEMO Z OMAKO.



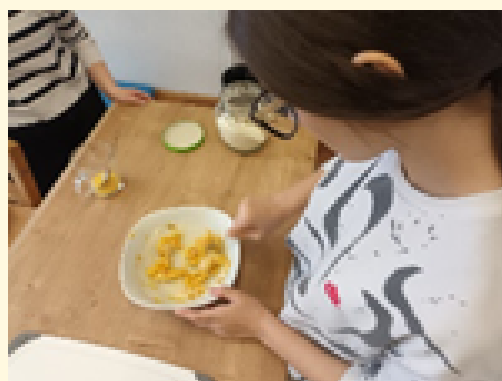
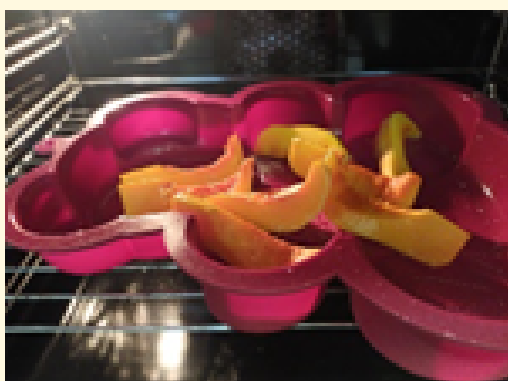
SESTAVINE:

IN/ ALI BUČNI NJOKI

- 0,5 KILOGRAMOV BUČE (HOKAIDO ALI MUŠKATNE BUČE)
- PRIBLIŽNO 300 GRAMOV OSTRE MOKE (TIP 400)
- 1 JAJČNI RUMENJAK
- NEKAJ ŽLIC OLJA (NPR. OLIVNEGA)
- NEKAJ ŠČEPOV SOLI

PRIPRAVA:

1. BUČO OLUPIMO IN ODSTRANIMO SEMENA.
2. BUČO NAREŽEMO NA REZINE.
3. NAREZANO BUČO SOLIMO IN JO DAMO NA PEKAČ OBLOŽENIM S PAPIRJEM ZA PEKO.
4. BUČO PEČEMO DO MEHKEGA. ČAS PEKE JE ODVISEN OD VELIKOSTI REZIN (NPR. 200 °C, PRIBLIŽNO 30 MINUT).
5. KO SE PEČENA BUČA OHLADI, JO SPASIRAMO V PIRE. V SKLEDO Z BUČNIM PIREJEM DODAMO RUMENJAK, ŠČEP SOLI IN MOKO. VSE SKUPAJ ZGNETEMO V TESTO.



6. TESTO RAZDELIMO NA NEKAJ DELOV IN NAREDIMO DALJŠE SVALJKE. SVALJKE RAZREŽEMO NA ENAKOMERNE KOŠČKE (NJOKE).

7. V VSAK KOŠČEK (NJOK) LAHKO Z VILICO NAREDIMO ODTIS.

8. ZAVREMO VODO V LONCU. VODO SOLIMO. V VRELO VODO DAMO NJOKE IN JIH KUHAMO. NJOKI SO KUHANI, KO PRIPLAVAJO NA POVRŠJE.

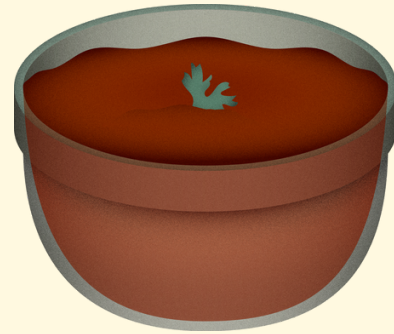
9. KUHANE NJOKE ODCEDIMO IN POSTREŽEMO Z OMAKO.



SESTAVINE:

»BOLONESE« OMAKA

- 1 ČEBULA
- 3 STROKI ČESNA
- 1 KORENČEK
- PRIBLIŽNO 400 GRAMOV MLETEGA MESA (LAHKO GOVEJEGA, LAHKO MEŠANEGA)
- 1 ŽLIČKO PARADIŽNIKOVE MEZGE
- PRIBLIŽNO 500 GRAMOV PELATOV (PLOČEVINKA)
- ŽLIČKA MLETE PAPIRIKE
- 1 ŽLIČKA SOLI
- 1 ŽLICA OLJA



PRIPRAVA:

1. ČEBULO IN ČESEN OLUPIMO. ČEBULO IN ČESEN DROBNO NASEKLJAMO.
2. KORENČEK OLUPIMO IN NAREŽEMO NA MAJHNE KOCKE.
3. V LONEC DODAMO OLJE. DODAMO ČEBULO, ČESEN, MLETO MESO, SOL, MLETO PAPIRIKO IN KORENČEK.
4. VES ČAS MEŠAMO, DA SE SESTAVINE POPRAŽIJO (IN NE ZAŽGEJO).
5. PO PRIBLIŽNO 10 MINUTAH DODAMO PARADIŽNIKOVO MEZGO IN VSEBINO PLOČEVINKE S PELATI.
6. OMAKA NAJ VRE ŠE PRIBLIŽNO 50 MINUT. VMES VEČKRAT POMEŠAMO.

SESTAVINE:

IN/ALI PREPROSTA ČESNOVO – PETERŠILJEVA OMAKA

- ŠOPEK PETERŠILJA
- 2 STROKA ČESNA
- PRIBLIŽNO 0,3 DECILITRA OLJA

PRIPRAVA:

1. ČESEN OLUPIMO. OLUPLJEN ČESEN NAREŽEMO NA KOŠČKE.
2. PETERŠILJ OPEREMO IN NAREŽEMO NA KOŠČKE.
3. V PONEV DAMO ČESEN IN GA PRAŽIMO (PRIBLIŽNO) 2 MINUTI.
4. DODAMO OLJE IN PETERŠILJ IN PRAŽIMO ŠE (PRIBLIŽNO) 1 MINUTO.



SESTAVINE:

ZELJNO – KORENČKOVA SOLATA

- 5 (ALI PRIBLIŽNO 300 GRAMOV) KORENČKOV
- (PRIBLIŽNO) 500 GRAMOV ZELJA
- ŠČEP SOLI
- 0,3 DECILITRE (REPIČNEGA, SONČNIČNEGA) OLJA
- 0,3 DECILITRE (SVETLEGA) BALZAMIČNEGA KISA ALI JABOLČNEGA KISA

PRIPRAVA:



1. KORENČEK OLUPIMO IN GA NASTRGAMO V VEČJO SKLEDO (V KATERI BOMO POTEM ZMEŠALI SOLATO).
2. ODSTRANIMO ZUNANJE LISTE ZELJA IN ZELJE NASTRGAMO (V ISTO SKLEDO KOT PREJ KORENČEK).
3. V KOZARČKU ZA VLAGANJE ZMEŠAMO OLJE, KIS IN DODAMO ŠČEPEC SOLI. PREMEŠAMO PRELIV.
4. PRELIJEMO PRELIV IN SOLATO PREMEŠAMO.





IDEJA ZA KOSILO: DOMAČE KORUZNO - PŠENIČNE TORTILJE Z NADEVOM IN »SOLATO«

Recept pripravila:
Veronika Hovnik

SESTAVINE:

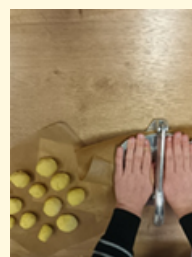
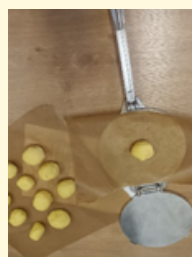
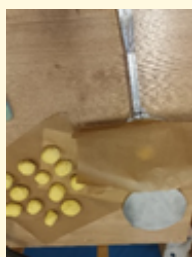
KORUZNO – PŠENIČNE TORTILJE

- PRIBLIŽNO 180 GRAMOV KORUZNE MOKE
- PRIBLIŽNO 150 GRAMOV PŠENIČNE MOKE
- 1 MAJHNA ŽLIČKA SOLI
- 3 DECILITRE (MLAČNE) VODE



PRIPRAVA:

1. V SKLEDO DAMO OBE MOKI, SOLIMO IN MED MEŠANJEM DODAJAMO MLAČNO VODO.
2. TESTO MORA BITI MEHKO (A SE NE SME LEPITI). ČE SE LEPI, DODAJAJMO PO ŽLIČKAH MOKO, DOKLER TESTO NE POSTANE MEHKO.
3. TESTO RAZDELIMO NA MAJHNE (ENAKOMERNE) KROGLICE.
4. KROGLICE NA PAPIRJU ZA PEKO RAZVALJAMO V TANKE »PALAČINKE«. TO NAREDIMO Z VALJARJEM ALI »STISKALNIKOM ZA TORTILJE«.
5. SEGREJEMO PONEV ZA PALAČINKE. TORTILJO PEČEMO NA VSAKI STRANI PRIBLIŽNO 1 MINUTO.



SESTAVINE:

NADEV S PIŠČANČJIM ALI TUNINIM MESOM (ZA DOMAČE TORTILJE)

- 1 MANJŠA ČEBULA (NEOBVEZNO)
- PRIBLIŽNO 200 GRAMOV PIŠČANČJEGA MESA (BREZ KOSTI IN BREZ KOŽE) ALI KONZERVA TUNE
- 1 ŽLICA OLJA
- PRIBLIŽNO 2 STROKA ČESNA
- 1 ŽLIČKA SOLI
- 1 ŠČEPEC ČILIJALI KAJENSKEGA POPRA (PO ŽELJI, NEOBVEZNO)
- PRIBLIŽNO 100 GRAMOV NAREZANEGA PARADIŽNIKA ALI SESEKLJANIH PARADIŽNIKOV IZ PLOČEVINKE
- PRIBLIŽNO 100 GRAMOV VLOŽENE KORUZE
- PRIBLIŽNO 200 GRAMOV RDEČEGA ALI ČRNEGA FIŽOLA IZ KONZERVE
- PRIBLIŽNO 1 ŠOPEK SVEŽEGA PETERŠILJA (NEOBVEZNO)
- (DODAMO LAHKO TUDI NAM LJUBO ZELENJAVO IN ZAČIMBE NPR. PAPRIKO, INGVER, GRAH)

PRIPRAVA:

1. ČEBULO IN ČESEN OLUPIMO. ČEBULO IN ČESEN DROBNO NASEKLJAMO.

2. ZELENJAVO OPEREMO IN NAREŽEMO NA ENAKOMERNE KOŠČKE.

3. PRIPRAVIMO DESKO ZA REZANJE ZELENJAVE IN DESKO ZA REZANJE MESA. ZA REZANJE MESA IN REZANJE ZELENJAVE UPORABLJAMO DVE RAZLIČNI DESKI. S TEM SE IZOGNEMO BOLEZNIM NPR. SALMONELI.

4. NA DRUGI DESKI NA ENAKOMERNE KOŠČKE NAREŽEMO MESO.

5. V PONEV DAMO OLJE, ČESEN, ČEBULO IN PRAŽIMO NEKAJ MINUT



6. V PONEV DODAMO MESO (ALI TUNO IZ KONZERVE) IN PRAŽIMO NEKAJ MINUT. DODAMO ŠE VSE OSTALE SESTAVINE IN KUHAMO PRIBLIŽNO 10 – 15 MINUT (PIŠČANČJE MESO MORA BITI KUHAMO).

7. NADEV ZA TORTILJO JE PRIPRAVLJEN.

SESTAVINE:

PARADIŽNIKOVA SOLATA S ČEBULO

- NEKAJ PARADIŽNIKOV
- 1 RDEČA ČEBULA ALI ŠALOTKA
- ŠČEP SOLI

PRIPRAVA:

1. ČEBULO OLUPIMO IN JO NAREŽEMO NA KOŠČKE.

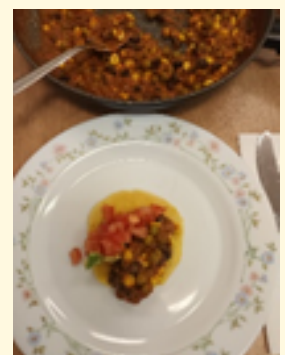
2. PARADIŽNIK OPEREMO IN NAREŽEMO NA ENAKO VELIKE KOŠČKE (KOT ČEBULO).

3. POSOLIMO.



PARADIŽNIK S ČEBULO BOMO DODALI NA TORTILJE Z NADEVOM.

NA TORTILJO DODAMO NADEV IN MALO SOLATE.





IDEJA ZA KOSILO: ZELENJAVNA JUHA IN RIŽEV NARASTEK Z JABOLČNO ČEŽANO

Recept pripravila:
Ajda Kolman

SESTAVINE:

ZELENJAVNA JUHA

- 2 ŽLICI OLIVNEGA OLJA
- 1 ČEBULA
- 2 KORENČKA
- 300 GRAMOV STROČJEGA FIŽOLA
- 400 GRAMOV BROKOLIJA
- 1 KROMPIR
- 1 LITER VODE
- 2 ŽLIČKI SOLI
- ŠČEPEC POPRA

PRIPRAVA:

1. ČEBULO OLUPIMO IN DROBNO SESEKLJAMO.

2. V JUŠNEM LONCU PRISTAVIMO OLIVNO OLJE IN SESEKLJANO ČEBULO. ČEBULO MED MEŠANJEM PRAŽIMO PRIBLIŽNO 5 MINUT, DA SE ZLATO RUMENO OBARVA.

3. KROMPIR IN KORENČEK OLUPIMO IN NAREŽEMO NA PRIBLIŽNO CENTIMETER VELIKE KOCKICE.

4. STROČJI FIŽOL IN BROKOLI OČISTIMO IN NAREŽEMO NA PRIBLIŽNO CENTIMETER DOLGE KOŠČKE.



5. PRIPRAVLJENO ZELENJAVO (KORENČEK, KROMPIR, FIŽOL, BROKOLI) STRESEMO NA PREPRAŽENO ČEBULO. POSOLIMO IN POPOPRAMO, VSE SKUPAJ PA MED MEŠANJEM PRAŽIMO 5 MINUT.

6. DOLIJEMO VODO.

7. POČAKAMO DA JUHA ZAVRE, NATO ZNIŽAMO TEMPERATURO IN KUHAMO DOBRIH 30 MINUT.



SESTAVINE:

RIŽEV NARASTEK

- 300 GRAMOV RIŽA
- 1 LITER MLEKA (LAHKO KRAVJE ALI RASTLINSKO)
- 4 JAJCA
- 100 GRAMOV BRUSNIC
- 4 JABOLKA

PRIPRAVA:

1. MLEKO VLIJEMO V VEČJI LONEC. VANJ STRESEMO RIŽ. PRI NIZKI TEMPERATURU KUHAMO PRIBLIŽNO 15 MINUT, DA RIŽEVA ZRNA NABREKNEJO IN NASTANE GOSTA IN KREMATA ZMES. MED KUHANJEM RIŽ VEČKRAT PREMEŠAMO. KUHAN RIŽ PRELOŽIMO V VEČJO SKLEDO IN OHLADIMO.



2. JABOLKA OPEREMO IN PO ŽELJI OLUPIMO. GROBO JIH NARIBAMO V SKLEDO.

3. LOČIMO RUMENJAKE IN BELJAKE. RUMENJAKE VMEŠAMO V OHLAJENO RIŽEVO ZMES, BELJAKE PA STEPAMO V TRD SNEG.

4. V RIŽEVO ZMES VMEŠAMO BRUSNICE, JABOLKA IN NA KONCU ŠE NEŽNO TRD SNEG OD BELJAKOV.



5. PEČICO NASTAVIMO NA 180 STOPINJ CELZIJA. V SREDNJE VELIK GLOBOK PEKAČ NAMESTIMO PEKI PAPIR IN VANJ VLIJEMO RIŽEVO ZMES.

6. PEKAČ ZA 30 – 40 MINUT POTISNEMO V OGRETO PEČICO. NARASTEK JE PEČEN, KO SE NA VRHU NAREDI ZLATORJAVA SKORJICA.



SESTAVINE:

JABOLČNA ČEŽANA

- 1 KILOGRAM JABOLK
- ŽLIČKA CIMETA
- 2 DECILITRA VODE

PRIPRAVA:

1. JABOLKA OPEREMO, OLUPIMO IN JIH NAREŽEMO NA KRHLJE.
2. STRESEM JIH V VEČJO KOZICO, POSUJEMO S CIMETOM IN PRILIJEMO Z VODO.
3. JABOLKA NA ZMERNEM OGNJU POČASI DUŠIMO PRIBLIŽNO 15 MINUT, DA POSTANEJO MEHKA. VMES JIH VEČKRAT PREMEŠAMO.
4. JABOLKA PRETLAČIMO S KUHALNICO ALI PALIČNIM MEŠALNIKOM.
5. JABOLČNO ČEŽANO POSTREŽEMO SKUPAJ Z RIŽEVIM NARASTKOM.





IDEJA ZA VEČERJO: TESTENINE Z AVOKADOM IN BROKOLIJEM (ZA ŠTIRI OSEBE)

Recept pripravila:
Bernarda Tard

SESTAVINE:

- 250 GRAMOV POLJUBNIH TESTENIN
- 1 MANJŠI BROKOLI
- 1 ZREL AVOKADO
- PARMEZAN PO OKUSU
- SOL, PO ŽELJI POPER
- OLIVNO OLJE
- LIMONIN SOK



PRIPRAVA:

1. TESTENINE SKUHAMO PO NAVODILU PROIZVAJALCA TER SOLIMO. KUHANE TESTENINE ODCEDIMO.
2. BROKOLI OČISTIMO, OPEREMO IN NAREŽEMO NA VEČJE KOŠČKE. STRESEMO GA V SLAN KROP IN KUHAMO 8 – 10 MINUT. NATO GA ODCEDIMO.
3. AVOKADO PODOLŽNO RAZPOLOVIMO, MU ODSTRANIMO PEŠKO TER Z ŽLICO IZ LUPINE ODSTRANIMO MESO. POLOVICO AVOKADA Z VILICAMI PRETLAČIMO, DRUGO POLOVICO ZREŽEMO NA KOŠČKE.



4. V PONVI NA ZMERNI TEMPERATURI SEGREJEMO OLIVNO OLJE. DODAMO PRETLAČEN AVOKADO, TESTENINE IN BROKOLI.

5. DOBRO PREMEŠAMO IN PO OKUSU ZAČINIMO Z LIMONINIM SOKOM, SOLJO IN PO ŽELJI S POPROM.

6. NA KONCU VMEŠAMO ŠE KOŠČKE AVOKADA.





IDEJA ZA VEČERJO: JEŠPRENOVA JUHA (ZA ŠTIRI OSEBE)

Recept pripravila:
Bernarda Tard

SESTAVINE:

- 1 SKODELICA JEŠPRENJA
- 2 SKODELICI VODE
- 1 ČEBULA
- OLIVNO OLJE
- 1 KORENJE
- 1 KROMPIR
- 100 GRAMOV GRAHA
- SOL
- LOVORJEV LIST
- 1 VEJICA PETERŠILJA



PRIPRAVA:

1. JEŠPRENJ DOBRO OPEREMO. ZAVREMO VODO, KATERI SMO DODALI MALO SOLI. JEŠPRENJ KUHAMO 10 MINUT IN NATO ODCEDIMO ODVEČNO VODO.
2. V LONCU SEGREJEMO OLJE IN DODAMO DROBNO SESEKLJANO ČEBULO. PRAŽIMO, DA POSTANE MEHKA.
3. PRAŽENI ČEBULI DODAMO NA KOŠČKE NAREZANO KORENJE, KROMPIR IN GRAH.



4. V LONEC PREVIDNO DODAMO KUHAN JEŠPRENJ, LOVORJEV LIST TER PRELIJEMO Z VODO.

5. KUHAMO 20 – 30 MINUT. PO OKUSU SOLIMO IN NA KONCU DODAMO ŠE SESEKLJAN PETERŠILJ.



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

Izdaja: Društvo za kulturo inkluzije
Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2024

Program sofinancira:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DÓBER 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:



<https://www.facebook.com/specialni.zdravko>



<https://www.instagram.com/specialni.zdravko>

Društvo za kulturo inkluzije na družabnih omrežjih:



<https://www.facebook.com/drustvozakulturoinkluzije>



<https://www.instagram.com/drustvozakulturoinkluzije>



<https://www.youtube.com/@drustvozakulturoinkluzije>