SPECIALNI ZDRAVKO

SPLETNA KNJIŽICA ZDRAVIH RECEPTOV



8. IZDAJA

SPLETNA KNJIŽICA ZDRAVIH RECEPTOV JE NASTALA V OKVIRU PROGRAMA 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 PROGRAMOM ŽELIMO IZBOLJŠATI ZDRAVJE OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI, PREDVSEM OTROK IN MLADOSTNIKOV. Z NAŠIMI AKTIVNOSTMI SPODBUJAMO VSAKODNEVNO GIBANJE IN ZDRAVE OBROKE.



ZAJTRK: NOČNA OVSENA KAŠA Z OKUSOM JABOLČNE PITE

Recept pripravila:

Klavdija Raspor Josipovič

SESTAVINE ZA 4 OSEBE:

- 1,5 SKODELICE OVSENIH KOSMIČEV
- 2 SKODELICI NESLADKANEGA RASTLINSKEGA NAPITKA (RIŽEVEGA, OVSENEGA, MANDLJEVEGA)
- 1 ŽLICO MLETEGA CIMETA
- 1 JABOLKO
- 2 ŽLICI CHIA SEMEN
- 1,5 ŽLICE MEDU
- 3 ŽLICE GROBO SESEKLJANIH OREHOV ALI MANDLJEV



ZA DEKORACIJO:

- 2 JABOLKI
- 1-2 ŽLICI GROBO SESEKLJANIH OREHOV ALI MANDLJEV
- 1 ŽLICA MLETEGA CIMETA



PRIPRAVA:

1. V SKLEDI ZMEŠAMO OVSENE KOSMIČE, CHIA SEMENA IN CIMET. PRILIJEMO RASTLINSKI NAPITEK.

2. DODAMO MED IN NARIBANO JABOLKO. PRIMEŠAMO ŠE GROBO SESEKLJANE OREHE ALI MANDLJE.

3. VSE SESTAVINE DOBRO PREMEŠAMO IN ZMES RAZDELIMO V ŠTIRI KOZARČKE.

4. POKRIJEMO JIH IN ČEZ NOČ SHRANIMO V HLADILNIKU.

5. ZJUTRAJ PREOSTALI DVE JABOLKI OPEREMO IN NAREŽEMO NA MAJHNE KOŠČKE.

6. KOZARČKE VZAMEMO IZ HLADILNIKA. PO VRHU OVSENE KAŠE RAZPOREDIMO KOŠČKE JABOLK IN PREOSTALE SESEKLJANE OREHE ALI MANDLJE.

7. NA KONCU POSUJEMO S CIMETOM IN POSTREŽEMO.



ZAJTRK: PROSENA KAŠA Z BUČKO IN PRŠUTOM

Recept pripravila:

Bernarda Tard

SESTAVINE ZA 2 OSEBI:

- 4 ŽLICE KUHANE PROSENE KAŠE
- MANJŠA BUČKA
- 4 REZINE PRŠUTA
- OLIVNO OLJE
- SOL IN POPER PO OKUSU



PRIPRAVA:

1. KAŠO SPERI POD TEKOČO VODO. ZA LONČEK PROSENE KAŠE POTREBUJEMO DVA LONČKA VODE. KUHAMO 15-20 MINUT.



2. BUČKO NAREŽI NA TANKE KOLOBARJE.

3. V PONVI SEGREJ OLJE IN DODAJ BUČKE. PRAŽI JIH NA ZMERNEM OGNJU PRIBLIŽNO 5 MINUT, DA SE LEPO ZAPEČEJO.





4. PRŠUT NAREŽI NA TRAKOVE IN GA DODAJ K BUČKAM. PRAŽI ŠE 2–3 MINUTE, DA RAHLO ZADIŠI IN POSTANE MALO HRUSTLJAV.

5. DODAJ KUHANO PROSENO KAŠO, POPOPRAJ IN VSE SKUPAJ PRAŽI ŠE 2–3 MINUTE.





6. PREVIDNO POSOLI, SAJ JE PRŠUT ŽE PRECEJ SLAN.

NASVET: ČE ŽELIŠ BOLJ SOČNO JED, DODAJ NA KONCU 2–3 ŽLICE VODE IN VSE SKUPAJ ZA MINUTO POKRIJ.





KOSILO: JESENSKA SOLATA

Recept pripravila:

Veronika Hovnik

SESTAVINE:

- 100 G TELEČJEGA MESA (LAHKO TUDI GOVEJEGA ALI KATEREGAKOLI DRUGEGA MESA)
- 1 DO 2 ŽLICI OLJA ZA PEKO
- 1 JAJCE
- 3 VELIKE ŽLICE KUHANEGA FIŽOLA
- 13 KOSTANJEV
- 2 MANJŠI SUROVI RDEČI PESI
- 1 SKLEDA NAREZANE ENDIVIJE (LAHKO TUDI RADIČA ALI MEŠANO)
- POLOVICA MANJŠEGA JABOLKA ALI HRUŠKE
- 1 ŽLICA SESEKLJANIH LEŠNIKOV (LAHKO OREHOV, MANDLJEV)
- MALO SVEŽEGA ALI SUHEGA ČILIJA (PO ŽELJI IN PO OKUSU)

SESTAVINE ZA PRELIV:

- 2 VELIKI ŽLICI BUČNEGA ALI OLIVNEGA OLJA
- 1 DO 2 ŽLICI JABOLČNEGA ALI BALZAMIČNEGA KISA
- 1 ŠČEPEC SOLI

PRIPRAVA JAJCA IN MESA:



1. V MANJŠI LONEC DAJTE VODO. POČAKAJTE, DA VODA ZAVRE.

2. KO VODA ZAVRE, VZEMITE ŽLICO. Z NJO PREVIDNO DAJTE JAJCE V VODO.

3. JAJCE KUHAJTE 6 MINUT.

4. PO 6 MINUTAH VROČO VODO ODLIJTE. JAJCE PRELIJTE S HLADNO VODO, DA SE OHLADI. NATO GA OLUPITE.

5. MESO NAREŽITE NA TANKE TRAKOVE.

6. V PONEV DAJTE MALO OLJA. DODAJTE MESO IN GA PRAŽITE VSAJ 5 MINUT OZIROMA TOLIKO ČASA, DA SE LEPO ZAPEČE.

PRIPRAVA SADJA IN ZELENJAVE:

1. OČISTITE IN OPERITE ENDIVIJO. NAREŽITE JO NA POLJUBNO VELIKE KOSE.

2. SUROVO RDEČO PESO OLUPITE IN JO DROBNO NARIBAJTE.

3. POLOVICO JABOLKA ALI HRUŠKE NAREŽITE NA KOCKE.

4. KUHANE ALI PEČENE KOSTANJE OLUPITE IN JIH NAREŽITE NA MANJŠE KOŠČKE.

5. LEŠNIKE NAREŽITE ALI DROBITE NA MANJŠE KOŠČKE.

PRELIV:

V KOZAREC, KI SE LAHKO ZAPRE, VLIJTE OLJE IN KIS TER DODAJTE SOL. VSE DOBRO PREMEŠAJTE.

SESTAVLJANJE SOLATE

1. V VELIKO SKLEDO DAJTE NAREZANO ENDIVIJO.

2. V SKELDO DODAJTE RDEČO PESO, JABOLČNE ALI HRUŠKINE KOCKE, NAREZAN KOSTANJ IN LEŠNIKE TER FIŽOL.

3. V SKLEDO DODAJTE TOPLO PEČENO MESO IN PREREZANO JAJCE.

4. PRELIJTE S PRELIVOM IN POMEŠAJTE.



KOSILO: BUČKINI POLPETI

Recept pripravila:

Andreja Otoničar Jafari

SESTAVINE:

- 2 KG ZELENIH BUČK
- 4 VELIKA KORENJA
- 4 JAJCA
- 3 ČEBULE
- 6 STROKOV ČESNA
- 2 SKODELICI OVSENIH KOSMIČEV
- 3 JUŠNE ŽLICE BELE MOKE
- 5 JUŠNIH ŽLIC CHIA SEMEN
- SIR ZA POSIP PO ŽELJI
- SOL IN OSTALE ZAČIMBE PO ŽELJI





PRIPRAVA:

1. BUČKE NARIBAMO, NASOLIMO IN OŽAMEMO, DA ODSTRANIMO ODVEČNO VODO.

2. DODAMO NARIBAN KORENČEK, DROBNO NAREZANO ČEBULO, ČESEN, OVSENE KOSMIČE, MOKO, JAJCA CHIA SEMENA IN ZAČIMBE.

3. DOBRO PREMEŠAMO IN PUSTIMO, DA STOJI 20 MINUT. TAKO SE BO MASA DOBRO POVEZALA MED SEBOJ.

4. Z JUŠNO ŽLICO ZAJAMEMO MASO IN JO OBLIKUJEMO Z ROKAMU V OBLIKO POLPETA.



5. PO VRHU POSUJEMO SIR.

6. PEČEMO NA 200 STOPINJ PRIBLIŽNO 20 MINUT. POLPETI MORAJO BITI LEPO RJAVO ZAPEČENI.

JOGURTOVA OMAKA:

- 500 G GRŠKEGA JOGURTA
- 3 STROKI ČESNA
- 1 NARIBANA KUMARA
- LIMONIN SOK
- SOL IN POPER



PRIPRAVA:

1. KUMARO NARIBAMO IN IZ NJE OŽAMEMO ODVEČNO VODO

2. ČESEN NASESEKLJAMO NA DROBNE KOŠČKE.

3. KUMARO IN ČESEN ZMEŠAMO Z JOGURTOM IN DODAMO LIMONIN SOK, SOL IN POPER PO OKUSU.

4. OMAKO POSTREŽEMO OB BUČKINIH POLPETIH.



VEČERJA: GOMOLJNA JUHA 1

Recept pripravila:

Veronika Hovnik

SESTAVINE:

- 4 ŽLICE OLIVNEGA OLJA
- 300 G GOMOLJNE ZELENE
- 400 G KORENČKA
- 200 G PASTINJAKA
- 3 STROKI ČESNA
- PRIBLIŽNO 1 L VODE
- 1 DO 2 ŽLIČKI SOLI

PRIPRAVA:

1. OLUPITE ČESEN, KORENČEK, PASTINJAK IN GOMOLJNO ZELENO.

2. VSE NAREŽITE NA MANJŠE KOCKE.

3. V LONEC VLIJTE OLIVNO OLJE.

4. DODAJTE NA KOCKE NAREZAN KORENČEK, PASTINJAK, GOMOLJNO ZELENO IN ČESEN.

5. DODAJTE VODO IN SOLITE.

6. KUHAJTE VSAJ 20 MINUT.





VEČERJA: GOMOLJNA JUHA 2

Recept pripravila:

Veronika Hovnik



SESTAVINE:

- 4 ŽLICE OLIVNEGA OLJA
- 50 G ČEBULE (PO ŽELJI)
- 1 ŽLICA PARADIŽNIKOVEGA KONCENTRATA (PO ŽELJI)
- 300 G GOMOLJNE ZELENE
- 400 G KORENČKA
- 200 G PASTINJAKA
- 3 STROKI ČESNA
- 1 L VODE
- 20 G SUHIH JURČKOV (PO ŽELJI)
- 1 LOVORJEV LIST (PO ŽELJI)
- 1 DO 2 ŽLIČKI SOLI

PRIPRAVA:

1. VZEMITE MANJŠI LONEC IN VANJ DAJTE 1 L VODE.

2. SEGREJTE VODO IN DODAJTE SUHE JURČKE. GOBE V VROČI VODI NAMAKAJTE VSAJ 10 MINUT.

3. OLUPITE ČEBULO, ČESEN, KORENČEK, PASTINJAK IN GOMOLJNO ZELENO TER VSE NAREŽITE NA KOCKE.

4. V VEČJEM LONCU SEGREJTE OLIVNO OLJE IN DODAJTE DROBNO SESEKLJANO ČEBULO. PRAŽITE JO, DA POSTANE MEHKA IN PROSOJNA. NE SME PORJAVETI.

5. DODAJTE PARADIŽNIKOV KONCENTRAT (PO DOMAČE MEZGO) IN POPRAŽITE 1 MINUTO. MED PRAŽENJEM MEŠAJTE.

6. DODAJTE NA MANJŠE KOCKE NAREZANO GOMOLJNO ZELENO, KORENČEK IN PASTINJAK.

7. MEŠAJTE IN PRAŽITE PRIBLIŽNO 5 MINUT.

8. DODAJTE NAREZAN ČESEN.

9. VODO OD NAMOČENIH JURČKOV PRECEDITE SKOZI CEDILO V VEČJI LONEC.

10. GOBE, KI SO OSTALE NA CEDILU, NAREŽITE NA TANKE LISTIČE IN JIH DODAJTE V JUHO.

11. PO ŽELJI DODAJTE LOVORJEV LIST.

12. SOLITE.

13. KUHAJTE ŠE VSAJ 15 MINUT.

14. PRED SERVIRANJEM IZ JUHE ODSTRANITE LOVORJEV LIST.



OREHOVA ROLADA

Recept pripravila:

Andreja Otoničar Jafari

SESTAVINE:

- 6 JAJC
- 6 ŽLIC SLADKORJA
- 100 G MLETIH OREHOV



NADEV:

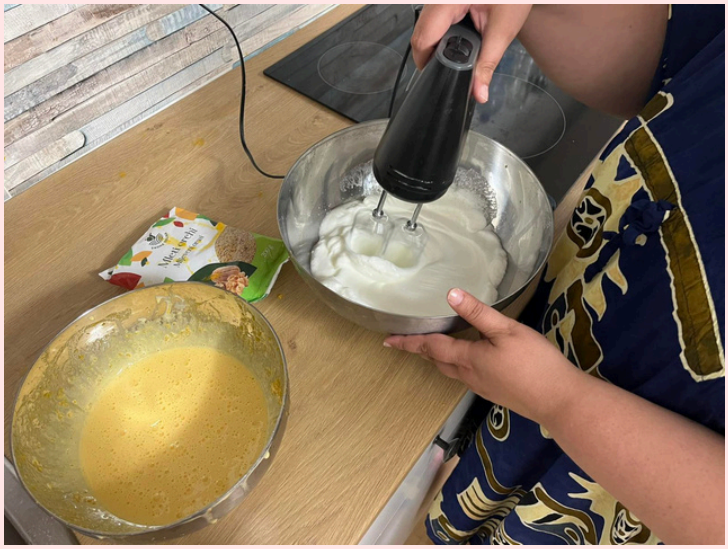
- JOGURT ALI KISLA SMETANA



PRIPRAVA:

1. LOČIMO RUMENJAKE IN BELJAKE. BELJAKE STEPEMO V SNEG.





2. SLADKOR IN RUMENJAKE POSEBEJ ZMEŠAMO.

3. V SNEG IZ BELJAKOV NEŽNO VMEŠAMO OREHE IN RUMENJAKE S SLADKORJEM.

4. MASO PREMAŽEMO NA PEKAČ, OBLOŽEN S PAPIREM ZA PEKO IN PEČEMO NA 200 STOPINJ 20 MINUT. ROBOVI MORAJO BITI LEPO RJAVI.



5. KO JE MASA PEČENA, POČAKAMO, DA SE OHLADI.

6. MASO NAMAŽEMO Z JOGURTOM IN JO PREVIDNO ZAVIJEMO.

7. PUSTIMO V HLADILNIKU NAJMANJ 3 URE.



JABOLČNO PECIVO

Recept pripravila:

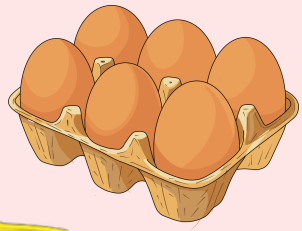
Ana Svetičič

SESTAVINE:

- 4 LONČKE JOGURTA
- 1 PECILNI PRAŠEK
- 1 ZAVITEK LIMONINE LUPINICE
- 200 G MLETIH OREHOV
- 6 JAJC
- 4 ŽLICE MEDU
- 3 LONČKI POLOZRNATE MOKE
- 2 JABOLKI
- 4 ŽLICE KORUZNEGA ŠKROBA

PRIPRAVA:

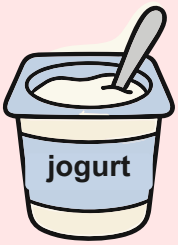
V POSODI UBIJEMO 6 JAJC.



DODAMO MLETE OREHE,



JOGURT,



MED



IN LIMONINO LUPINICO.



NARIBAMO JABOLKA  IN JIH VMEŠAMO V TESTO.

NAZADNJE V ZMES DODAMO ŠE PRESEJANO MOKO, KORUZNI ŠKROB IN PECILNI PRAŠEK.



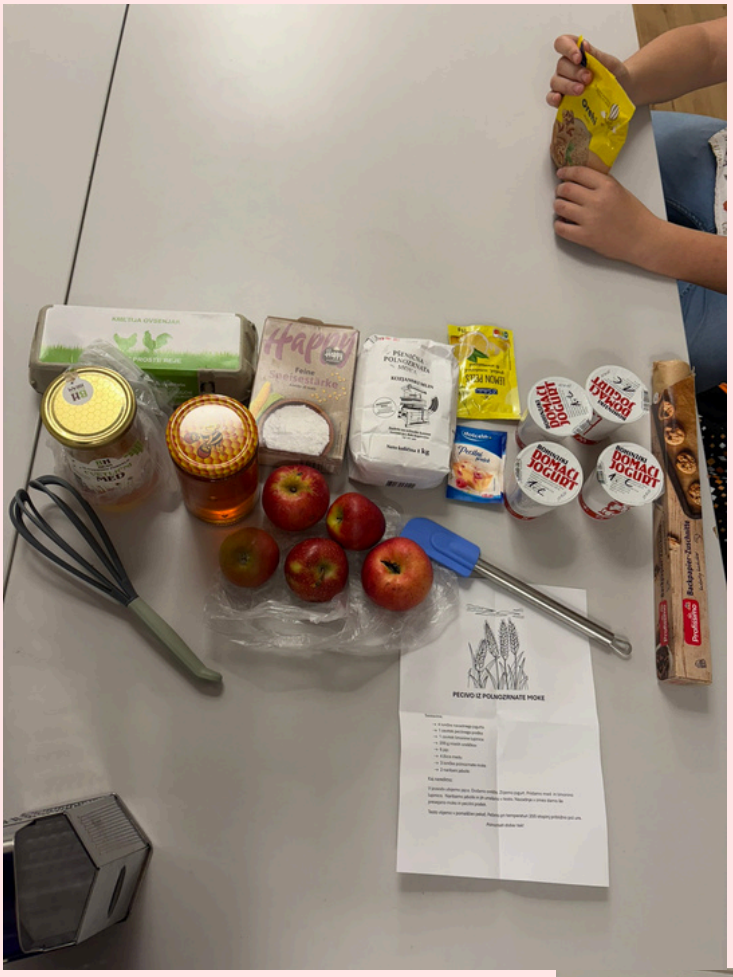




TESTO VLIJEMO V POMAŠČEN PEKAČ.

PEČEMO PRI TEMPERATURI 200 STOPINJ, PRIBLIŽNO 30 MINUT.




PEČIVO IZ POLNOZRNATE MOKE


SPECIALNI ZDRAVKO
SPI VSAJ 8 UR VSAK DAN
VSAK DAN JEJ SADJE IN ZELENJAVO
ZA ŽEJO PIJ VODO!
GIBAJ SE VSAK DAN!
ZDRAVKO
VAJE ZA RAZTEZANJE
NAGNI GLAVO V DESNO IN LEVO
DOTAKNI SE STOPAL Z LEVO IN DESNO
ZAMAHNI Z NOGO NAPREJ IN NAZAJ
SESTAVI SI ZDRAV ZAJTRK
IZBERI SADJE
DODAJ PEST NAJLJUBŠIH OREŠČKOV
VZEMI DVE PESTI KOSMIČEV - KORUZNIH ALI OVSENIH
PRELIJ Z NAVADNIM JOGURTOM

PRAZNIČNI PIŠKOTI



Recept pripravili:

Anita Fajić in Simona Škerlavaj Golec

BLIŽA SE DECEMBER, ZATO SMO VAM PRIPRAVILI DVA RECEPTA ZA DRUGAČNE PIŠKOTE. NAJ VAM TEKNEJO!

PIŠKOTI S KORUZNIMI KOSMIČI

SESTAVINE:

- 200 G KORUZNIH KOSMIČEV (CORNFLAKES)
- 200 G MASLA
- 200 G MLEČNE ČOKOLADE
- 200 G ČOKOLADE ZA KUHANJE ALI TEMNE ČOKOLADE
- 2 VREČKI VANILJEVEGA SLADKORJA PO ŽELJI

PRIPRAVA:

1. ČOKOLADO NALOMIMO NA MAJHNE KOŠČKE.
2. MASLO NAREŽEMO NA MANJŠE KOSE.
3. ČOKOLADO IN MASLO DAMO V KOZICO.
4. PO ŽELJI DODAMO VANILJEV SLADKOR.

5. KOZICO POSTAVIMO NA ŠTEDILNIK. SEGREVAMO NA NIZKI TEMPERATURI.

6. MED SEGREVANJEM MEŠAMO S KUHALNICO, DA SE ČOKOLADA IN MASLO STOPITA.

7. ŠTEDILNIK IZKLOPIMO.

8. KOZICO PREVIDNO PRESTAVIMO NA PODSTAVEK ZA VROČO POSODO.

9. POČAKAMO PRIBLIŽNO 5 MINUT, DA SE ČOKOLADNA ZMES NEKOLIKO OHLADI.

10. V KOZICO DODAMO KORUZNE KOSMIČE.

11. NEŽNO MEŠAMO, DA ČOKOLADA PREKRIJE VSE KOSMIČE.

12. Z ŽLIČKO ZAJAMEMO MALO ZMESI.

13. ZMES POLOŽIMO NA PAPIR ZA PEKO, DA NASTANE MAJHEN KUPČEK. TAKO PORABIMO VSO ZMES.

14. PEKAČ ALI PLADENJ POSTAVIMO V HLADILNIK.

15. PO 15 MINUTAH PREVERIMO, ALI SO SE PIŠKOTI STRDILI. ČE SO ŠE MEHKI, JIH PUSTIMO V HLADILNIKU DLJE.

KO SE PIŠKOTI STRDIJO, JIH LAHKO PONUDIMO.

OVSENI PIŠKOTI S SUHIM SADJEM

SESTAVINE:

- 450 G OVSENIH KOSMIČEV
- 300 G SUHIH MARELIC
- 100 G RJAVEGA SLADKORJA
- 3 JAJCA
- 195 G MASLA
- 10 G VANILJEVEGA SLADKORJA
- 5 G NARIBANE LIMONINE LUPINE
- ČOKOLADA ZA POMAKANJE PIŠKOTOV



SUHO SADJE LAHKO IZBIRATE PO ŽELJI. NAMESTO SUHIH MARELIC LAHKO UPORABITE ROZINE, SUHE SLIVE, SUHE BRUSNICE ALI DRUGO SUHO SADJE. UPORABIMO ENAKO KOLIČINO: 300 G.

PRIPRAVA:

1. SUHE MARELICE ALI DRUGO IZBRANO SUHO SADJE NAREŽEMO NA MAJHNE KOŠČKE.

2. V PONVI STOPIMO MASLO.

3. DODAMO OVSENE KOSMIČE.

4. KOSMIČE MED SEGREVANJEM MEŠAMO. PRAŽIMO JIH, DA POSTANEJO SVETLO RJAVI.

5. PONEV ODSTAVIMO S ŠTEDILNIKA. POČAKAMO, DA SE KOSMIČI OHLADIJO.

6. V VEČJO SKLEDO UBIJEMO 3 JAJCA. JAJČNE LUPINE ZAVRŽEMO.

7. JAJCEM DODAMO RJAVI SLADKOR, VANILJEV SLADKOR IN NARIBANO LIMONINO LUPINO.

8. Z ELEKTRIČNIM MEŠALNIKOM STEPAMO, DA ZMES POSTANE PENASTA IN NARASTE.

9. DODAMO OHLAJENE OVSENE KOSMIČE IN SUHO SADJE.

10. VSE DOBRO PREMEŠAMO Z ŽLICO.

11. NEŽNO MEŠAMO, DA ČOKOLADA PREKRIJE VSE KOSMIČE.

12. MASO PUSTIMO POČIVATI 30 MINUT.

OBLIKOVANJE

1. PEČICO NASTAVIMO NA 150 °C. PEKAČ OBLOŽIMO S PAPIRJEM ZA PEKO.

2. V SKODELICO NALIJEMO MALO VODE.

3. ŽLIČKO POMOČIMO V VODO, DA SE MASA MANJ PRIJEMA NANJO.

4. Z ŽLIČKO ZAJAMEMO MALO MASE.

5. NA PEKAČ POLOŽIMO KUPČEK V VELIKOSTI OREHA.

6. TAKO NAREDIMO KUPČKE IZ VSE MASE. MED NJIMI PUSTIMO NEKAJ PROSTORA.

PEKA:

1. PEKAČ POSTAVIMO V OGRETO PEČICO.

2. PIŠKOTE PEČEMO OD 15 DO 20 MINUT.

3. PO 15 MINUTAH PREVERIMO PIŠKOTE. BITI MORAJO RAHLO ZAPEČENI. ČE ŠE NISO, JIH PEČEMO ŠE NEKAJ MINUT.

4. Z ROKAVICAMI ZA PEČICO VZAMEMO VROČ PEKAČ IZ PEČICE.
5. PEČICO IZKLOPIMO. PIŠKOTE PUSTIMO, DA SE OHLADIJO.



Avtorica in urednica: Liza Kranjc Požar
Strokovna pomoč: Neža Adamič
Avtorice receptov: Bernarda Tard, Ana Svetičič, Klavdija Raspor Josipovič, Andreja Otoničar Jafari, Veronika Hovnik, Anita Fajić in Simona Škerlavaj Golec
Oblikovanje knjižice: Liza Kranjc Požar
Strokovni pregled: Boštjan Kotnik, Tara Keber
Izdaja: Društvo za kulturo inkluzije
Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2026

Program izvaja:

Društvo za kulturo inkluzije

Center Janeza Levca Ljubljana

BIOTEHNIŠKI IZOBRAŽEVALNI CENTER LJUBLJANA

Program sofinancira:

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK Slovenija
Zdravo uživaj & več gibaj.

Gradivo je nastalo v sklopu izvajanja nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 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:

@specialni.zdravko

@specialni.zdravko

@specialni.zdravko



Društvo za kulturo inkluzije na družabnih omrežjih:

@drustvozakulturoinkluzije

@drustvozakulturoinkluzije

@drustvozakulturoinkluzije

Društvo
za kulturo inkluzije