

ŽIVIM ZDRAVO

V okviru projekta Živim zdravo so učenci 4. razreda doma pripravljali zdrave obroke. Pripravljene obroke so poslikali in zanje napisali tudi recept. Nekaj idej sta prispevali tudi mentorici. Tako je nastalo kar nekaj zanimivih idej, kako si pripraviti zdrav zajtrk, zdravo dopoldansko in popoldansko malico, zdravo kosilo ali večerjo!!

Šol. leto: 2023/24

Sodelujoči: učenci 4. razreda

Mentorici: Anica Sterle, Manja Žeželj

RECEPT ZA ZDRAV ZAJTRK

JOGURT Z OVSENI MI KOSMIČI

SESTAVINE:

- 2dl navadnega jogurta
- 2 žlici ovsenih kosmičev
- pol majhne žličke chia semen
- sadje (maline, borovnice)

POSTOPEK:

V kozarec damo zgoraj navedene sestavine, premešamo in damo v hladilnik čez noč.



ZDRAV ZAJTRK

SESTAVINE:

- MLEKO
- KRUH
- MED
- MASLO

TO JE KRUH Z MEDOM IN MASLOM + MLEKO.



Jajčna omleta

Sestavine:

- 1 jajce
- 1 rezina puranjih prsi
- 1 rezina sira
- korenje
- kruh

V ponev daš malo olja. V skodelico ubiješ jajce in ga umešaš. Ko umešaš jajce, ga zliješ v ponev. Medtem ko se jajce peče, daš na eno stran omlete rezini puranjih prsi in sira. Omleto prepogneš na polovico in do konca spečeš. Omleto položiš na krožnik. Dodamo nekaj rezin korenja in kruh. Postrežeš z zeliščnim čajem.



ZDRAV ZAJTRK

Sestavine

- Eno jajce
- Malo masla
- Dva toasta

Recept

Segrejemo majhno ponev in jo namažemo z malo masla. Nato v eno majhno posodico razbijemo eno jajce. Jajce v posodici še stepemo. Nato jajce zlijemo v segreto ponev. Medtem pa spečemo dva toasta. Ko se vse speče, razpremo toasta in notri položimo spečeno jajce.

DOBER TEK!



ZDRAV ZAJTRK



DOPOLDANSKA MALICA



Za zdravo malico si lahko pripravimo sadni smuti. V mešalnik damo 3 vrtno jagode, pest aronije, pest kosmulje, pest malin, pol banane in 2 dl navadnega jogurta. Če v mešalniku zmanjka prostora, si lahko jabolko posebej narežemo na krožnik.

ZDRAVA DOPOLDANSKA MALICA

SESTAVINE:

- SUHA JABOLKA
- SUHE JAGODE
- SUHE HRUŠKE
- VODA
- JABOLKO
- SUHE SLIVE

TO JE SUHO SADJE, JABOLKO IN VODA.



Sadna malica z jogurtom

Sestavine:

- mandarina
- hruška
- jogurt
- pest lešnikov

Mandarino opereš in olupiš, hruško pa opereš in narežeš. Sadje položiš na krožnik, dodaš lešnike. V kozarec naliješ 1 dcl sadnega jogurta. Postrežeš.



ZDRAVA DOPOLDANSKA MALICA

Za dopoldansko malico najprej narežemo banano in jo položimo na dno kozarčka, potem jo čez prelijemo z navadnim probiotičnim jogurtom ter na koncu posujemo s sadnimi kosmiči z dodatnimi bučnimi semeni.



ZDRAVA DOPOLDANSKA MALICA

Sestavine

- Dve slivi
- Eno jabolko
- Ena mandarina

Recept

Razrežite dve slivi in ju dajte v posodico. Olupite eno mandarino, in jo dajte v isto posodico kot prej. Razrežite še eno jabolko in ga dajte v isto posodico in je narejeno.

DOBER TEK!



RECEPT ZA ZDRAVO DOPOLDANSKO MALICO

ŽITNA PLOŠČICA S SADJEM IN JOGURTOM

SESTAVINE:

- sadje (jabolko, mandarina),
- Weetabix (ploščica polnovrednih pšeničnih kosmičev),
- tekoči jogurt,
- cimet.



POSTOPEK:

Sadje operemo in narežemo. Sadje in ploščico polnovrednih pšeničnih kosmičev damo v posodo, prelijemo s tekočim jogurtom in posujemo s cimetom.



RECEPT ZA ZDRAVO KOSILO

ŠPAGETI Z BUČKAMI IN POPEČENIM SIROM TER SOLATO

SESTAVINE:

- polnozrnatih špageti,
- bučke,
- sir za žar,
- koruza,
- paradižnik,
- čebula,
- fižol,
- sol,
- olje.



POSTOPEK:

V vrelo, osoljeno vodo damo polnozrnatih špagete in jih kuhamo toliko časa, kot piše na vrečki. Vmes operemo, olupimo in narežemo bučke. Bučke narežemo na poljubne kose. V ponvi segrejemo olje, na njem popražimo bučke in jih posolimo. Vmes pripravimo solato s paradižnikom, koruzo, čebulo in fižolom. Ko pripravimo solato, vzamemo sir za žar, ga narežemo na poljubne kose in popečemo na vsaki strani do zlato-rumene barve.

Losos z ajdovo kašo in motovilcem

Sestavine:

- kos svežega lososa
- velika pest ajdove kaše
- motovilec
- olivno olje
- jabolčni kis
- sol

File lososa do suhega obrišeš s papirnato brisačo, nato ga po okusu soliš. Spečeš ga v ponvi, pečici ali cvrtniku na vroči zrak. Ajdovo kašo dobro spereš, nato jo streseš v osoljeno vrelo vodo in na zmernem ognju kuhaš 10 minut. Motovilec dobro opereš, dodaš olivno olje, kis in sol po okusu. Postrežeš.



ZDRAVO KOSILO: ŽAFRANOVA RIŽOTA Z MASLENO BUČO

Sestavine:

- olivno olje
- čebula
- žafran
- maslena buča
- riž Sant' Andrea
- zelenjavna jušna osnova
- maslo
- parmezan

Priprava:

Na olivnem olju prepražimo čebulo, da zarumeni. Dodamo na majhno narezane koščke maslene buče in spet nekaj časa pražimo. Nato dodamo riž in vse skupaj pražimo še nekaj minut. K sestavinam postopoma dodajamo jušno osnovo, dokler riž ni primerno skuhan. Sestavine ves čas kuhanja mešamo. Rižoto odstavimo z ognja, dodamo maslo in nastrgan parmezan in po okusu začinimo s soljo. Preden jo postrežemo, na vrh dodamo še nekaj parmezana.



KROMPIRJEVI ŽGANCI S TROPINCAMI

Sestavine:

- voda
- sol
- 750 g sladke smetane iz domačega mleka
- 250 g kisle smetane
- približno 1 kg olupljenega bio krompirja
- 6 zvrhanih žlic gladke bio moke
- navadni jogurt ali kislo mleko

Priprava:

Sladko in kislo smetano zmešamo, posolimo in kuhamo na štedilniku na manjšem ognju. Ko izpari vsa odvečna tekočina, se začne ločevati maščoba in začnejo nastajati tropince. Med kuhanjem in kasneje cvrtjem zmes večkrat premešamo, da se ne zasmodi.

Tropince cvremo toliko časa, da dobijo lepo zlato rumeno barvo.

Za kuhanje žgancev uporabimo višji lonec. Olupljen krompir kuhamo v precej osoljeni vodi skoraj do konca. Odstavimo ga s štedilnika in iz posode odvezamo pol krompirja in vode. V lonec naenkrat dodamo vso moko, tako da nastane kupček. Na ta kup stresemo odvzeti krompir in vodo in vse skupaj kuhamo še 15-20 minut. Odvečno tekočino odlijemo v kozico in jo kasneje med mešanjem po potrebi dodajamo. Kuhan krompir in moko zmešamo z mešalnikom z nastavkom za gnetenje. Mešano toliko časa, da nastane lepa gladka zmes brez grudic, za kar je potrebnih kar nekaj minut. Žgance z vilicami nastrgamo v skledo. Potresemo jih s tropincami. Po želji dodamo navadni jogurt ali pa kislo mleko.



ZDRAVA POPOLDANSKA MALICA

SESTAVINE:

- SVEŽA RDEČA PAPRIKA
- SVEŽE KORENJE
- SVEŽE KUMARE
- SIR

VSO ZELENJAVO OPEREMO IN NAREŽEMO NA PRIMERNE KOŠČKE. DODAMO ŠE NA KOCKE NAREZAN SIR.



ZDRAVA POPOLDANSKA MALICA

Sestavine:

- banana
- jabolko
- dateljni
- navadni jogurt
- bučna semena
- sončnična semena
- črni sezam



Olupljeno jabolko in banano narežemo na majhne koščke. Dodamo narezane dateljne in vse skupaj premešano. Narezano sadje prelijemo z navadnim jogurtom. Jed okrasimo z narezanimi bučnimi in sončničnimi semeni, črnim sezamom ter narezanimi dateljni.

RECEPT ZDRAVE POPOLDANSKE MALICE

- rezina temnega kruha
- 2 koščka piščaničjega mesa (od kosila)
- narezan paradižnik
- narezan žilni kisla paprika
- nekaj rezin avokada
- lonček kefirja

Za konec še krožnik s sadjem:
- nekaj kubičev jabolka in mandarine
in malo klanane

DOBER TEK!



DVOBARVNI SMUTI

Sestavine:

- navadni jogurt
- zrele banane
- gozdne borovnice
- naravna aroma vanilije
- kokosova moka za dekoracijo

Priprava:

Najprej v mešalniku zmešamo 1-2 banani, navadni jogurt in ½ žličke naravne arome vanilije. Mešanico zlijemo v kozarec. Nato v mešalniku zmešamo gozdne borovnice, ki jim dodamo nekaj banane za bolj sladek okus. Mešanico s pomočjo žlice počasi nadevamo na spodnjo plast. Smuti po želji okrasimo z gozdnimi borovnicami in kokosovo moko.

Pri tem smutiju lahko vse količine prilagajamo svojemu okusu. Če želimo gostejši in bolj sladek smuti, damo večjo količino banan in manj jogurta ter obratno. Tudi borovničevi plasti dodamo banane po svojem okusu. Plasti v smutiju se lepše vidijo, če je smuti bolj gost.



~~PRIPRAVA~~ (6)
POTREBUJEMO.

- 6 JAJC
- 0,5 kg PIRINE MOKÉ
- 0,5 MLEKA
- ŠČEPEC SOLI



ZDRAVA VEČERJA



PRIPRAVA:

Na ponvici najprej popečemo tortiljo. Nato na toplo tortiljo naneseemo narezano kitajsko zelje, narezano svežo kumaro, koruzo in tuno. Dodamo malo tatarske omake in vse skupaj zavijemo.



PALAČINKE Z DOMAČO JAGODNO MARMELADO IN SKODELICO ČAJA

SESTAVINE:

- 1 liter mleka
- 2 jajci
- ščepec soli
- ščepec sladkorja
- moka
- mineralna voda

ZDRAVA VEČERJA: OVSENI KOSMIČI

Sestavine:

- ovseni kosmiči
- mleko
- sol
- gozdni med
- cimet, ingver

Priprava:

Mleko segrejemo. Ko se približa vretju, vanj stresemo ovsene kosmiče in pričnemo mešati. V mleku jih kuhamo toliko časa, da se jed zgosti. Na koncu ovsene kosmiče še posolimo. Ovsene kosmiče posladkamo z nekaj gozdnega medu. Po želji lahko dodamo še cimet ali ingver.



KREMNA BUČNA JUHA

Sestavine:

- olivno olje
- 1 čebula
- 3 stroki česna
- srednja hokaido buča
- zelenjavna jušna osnova
- kislá smetana
- sol
- ingver
- bučno olje
- bučna semena

Priprava:

Na olivnem olju prepražimo čebulo, da zarumeni. Dodamo česen, da zadiši. Nato dodamo še na koščke narezano hokaido bučo, ki smo ji prej odstranili semena. Lupine ne odstranjujemo. Vse skupaj na hitro popražimo, nato pa zalijemo z zelenjavno jušno osnovo. Ko se sestavine zmečajo, jih zmešamo s paličnim mešalnikom. Juho po okusu posolimo in začinimo z ingverjem. Na koncu po okusu dodamo še kisló smetano. Preden jo postrežemo, jo lahko okrasimo z bučnim oljem in bučnimi semeni.

