

*Predlogi receptov ob obeležitvi Tedna slovenske hrane  
in Tradicionalnega slovenskega zajtrka*

# KUHAJ ZDRAVO IN LOKALNO



V Sloveniji vsako leto tretji petek v mesecu novembru v vzgojno-izobraževalnih zavodih, zdravstvenih ustanovah, domovih starejših občanov in tudi v podjetjih obeležujemo **Tradicionalni slovenski zajtrk**. S številnimi promocijskimi aktivnostmi, ki se izvajajo znotraj projekta, se osvešča otroke, oskrbovance, obiskovalce in zaposlene o pomenu zajtrkovanja kot pomembnega dela zdravega prehranjevanja in življenja.

Od letos pa bomo v tretjem tednu novembra, ko poteka projekt Tradicionalni slovenski zajtrk, obeležili tudi **Teden slovenske hrane**. Pobudniki s tem želijo dati še več priložnosti za utrjevanje zdravega načina prehranjevanja, ki temelji na vključevanju in promociji lokalnih in sezonskih živil, ki zaradi zorenja po naravni poti, obiranja v pravem času in kratki transportni verigi do končnega uporabnika razvijejo mnogo več okusa in koristnih hranil. V letu 2024 bo Teden slovenske hrane potekal od 11. do 17. novembra. Z izvedbo projekta želimo spodbujati pripravo tradicionalnih slovenskih jedi v šolskem, zdravstvenem, gospodarskem in domačem okolju.

Na NIJZ, območni enoti Celje smo zbrali nekaj receptov jedi, ki jih lahko pripravite iz lokalnih sestavin ter jih vključite v jedilnike in promocijske aktivnosti pri izvajanju obeh projektov. Recepti so prirejeni po tistih, dostopnih na različnih spletnih straneh in v prosto dostopnih elektronskih publikacijah. Sestavine posameznih živil so predvidene za 4 osebe. Jedi v tej publikaciji v prehrano vključujemo občasno, v skladu z načeli mešane pestre prehrane.

Z malo mero kreativnosti pa lahko skupaj z učenci, zaposlenimi, oskrbovanci, družinskimi člani ter drugimi udeleženci aktivnosti ustvarite čisto svoje recepte ter na takšen način obeležite Tradicionalni slovenski zajtrk in Teden slovenske hrane.





# Pečena jabolka

## SESTAVINE

- 4 čvrsta jabolka
- 20 g rozin
- 20 g suhih brusnic
- 20 g fino seseklanih orehov
- 1 čajna žlica medu\*
- ščepec cimeta in pimenta

\* Med lahko vključite tudi v nadev, ampak bo zaradi termične obdelave izgubil hranilno vrednost.

## POSTOPEK PRIPRAVE

Jabolka operemo ter previdno izdolbemo njihove sredice.

V posodi pripravimo nadev, kjer zmešamo rozine, suhe brusnice in fino sesekljane orehe. Nadev obogatimo s ščepecom cimeta in pimenta.

Vse sestavine dobro premešamo ter z nadevom previdno napolnimo izdolbena jabolka.

Jabolka postavimo na pekač, ki ga postavimo v predhodno ogreto pečico na **180 °C** ter jih pečemo približno **20 minut**. Ko so jabolka pečena, jih lahko osladkamo z medom. Jabolka lahko jemo sama kot sladico, lahko pa zraven postrežemo navadni jogurt ter jih ponudimo kot malico ali večerjo.



# Namaz iz pečenih jabolk

## SESTAVINE

- 80 g pretlačene skute
- 1 pečeno jabolko brez pečk
- malo kisle smetane za mazavost
- med, cimet, klinčki, bio limonina lupinica po okusu

## POSTOPEK PRIPRAVE

Skuto zmešamo s pretlačenimi pečenimi jabolki in začimbami, po okusu sladkamo z medom. Za mazavost primešamo kisko smetano.

Namaz lahko ponudimo na domačem polnozrnatem kruhu ter ga ponudimo za zajtrk, malico ali večerjo.

\* Avtor namaza je:  
Strokovni izobraževalni center Alme M. Karlin



# Domača granola s suhim sadjem

## SESTAVINE


- 150 g ovsenih kosmičev
- 50 g grobo narezanih orehov
- 50 g grobo narezanih lešnikov
- 50 g na majhne kose narezanih jabolčnih krljev
- 2 žlici medu\*
- ščepec mletega cimeta in pimenta

\* Med lahko vključite tudi v maso kosmičev, oreščkov in jabolčnih krljev, ampak bo zaradi termične obdelave izgubil hranilno vrednost.

## POSTOPEK PRIPRAVE

V skledici zmešamo ščepec cimeta in pimenta ter olivno olje. V posodi zmešamo ovsene kosmiče, oreščke, na majhne kose narezane jabolčne krlje ter dodamo mešanico začimb in olivnega olja. Zmes razporedimo po pekaču, ki smo ga predhodno zaščitili s papirjem za peko.

Pečemo **30 minut** v pečici, ki smo jo predhodno ogreli na **170 °C**. Zmes med pečenjem redno mešamo, da se ne zažge. Ko se pečena granola ohladi, jo shranimo v dobro zaprtem kozarcu. Lahko jo pripravimo in serviramo v darilnem kozarcu ter podarimo kot darilo. Granolo lahko ponudimo v kombinaciji z domačim medom in jogurtom, kislim mlekom, skuto ali z njo obogatimo doma pripravljen namaz iz skute. Lahko jo uporabimo tudi pri pripravi sladice. Granola lahko predstavlja obogatitveni del zajtrka, malice, kosila ali večerje.



# Voda z okusom jabolk in cimeta

## SESTAVINE

- 1 l vode
- 2 narezani jabolki
- 1 palčka cimeta

## POSTOPEK PRIPRAVE

V posodi zagrejemo vodo do vrelišča in jo odstavimo iz ognja. V vodo nato stresemo narezani jabolki in dodamo palčko cimeta. Vse skupaj pustimo stati **10 minut**. Po pretečenem času odstranimo palčko cimeta in napitek postrežemo.

Če želimo bolj izraziti okus cimeta, lahko cimetovo palčko pustimo v vodi. Po želji si lahko napitek, ko se ohladi, tudi osladimo s čajno žličko medu.





# Ovseni piškoti z jabolki in črno čokolado

## SESTAVINE

- 90 g zmletih ovsenih kosmičev
- 60 g črne čokolade,  
narezane na koščke
- 80 ml vode
- 2 jabolki

## POSTOPEK PRIPRAVE

Jabolka olupimo in očistimo sredice. Eno jabolko narežemo na majhne koščke, drugo jabolko skupaj z vodo zmiksamo v jabolčno kašo. Čokolado narežemo na koščke. V posodi dobro zmešamo zmlete ovsene kosmiče, narezano jabolko, jabolčno kašo in čokoladne koščke, da dobimo homogeno zmes.

Na pekač, ki smo ga obložili s papirjem za peko, polagamo z žlico oblikovane kupčke zmesi. Piškote pečemo **20 minut** v pečici, ki smo jo predhodno segreli na **200 °C**.

Ohlajene piškote shranimo v dobro zaprto stekleno posodo, lahko pa jih pripravimo in podarimo tudi kot darilo.

Otroke, pa tudi odrasle, se lahko o pomenu zdravega prehranjevanja osvešča na različne načine. Bodisi s pripravo in izvedbo različnih delavnic, predstavitev in deljenjem različnih promocijskih gradiv, z degustacijami različnih jedi in napitkov, skupaj z otroki in oskrbovanci se lahko pripravijo okusni prigrizki, poteka pa lahko tudi medgeneracijska izmenjava idej in receptov. Te vsebine se lahko, podkrepjeno s praktičnimi primeri, uporabijo tudi pri urah matematike, likovne vzgoje, geografije in podobno. V vrtcih se lahko otrokom pripravijo prehranski kotički, kjer skozi igro spoznavajo različna živila in postopke priprave hrane. V osnovnih šolah pa se pri urah gospodinjstva otrokom in mladostnikom lahko nudi možnost praktičnega spoznavanja živil in postopkov priprave obrokov ter se na takšen način spodbuja tudi njihova kreativnost in odkrivanje novih okusov.

Z uporabo različnih pristopov osveščanja o zdravi prehrani vsi skupaj predstavljamo pomemben del življenja otrok in mladostnikov, saj jim predajamo znanja, ki jih bodo lahko uporabili tudi kasneje v življenju in tako soustvarjali zdravo družbo.

### Pripravila:

Janja Robida, mag. zdr.-soc. manag., NIJZ OE Celje