

KAJ PA KUHANJE V ČASU IZOLACIJE?

Ali poznate vprašanje *Kaj bomo pa danes kuhali?* Ali pa stavek »V vrtcu je pa to boljše!«? V času izolacije, v katerem smo trenutno zaradi varnostnih ukrepov, kuhanje predstavlja marsikje velik izziv. Kak teden ali dva je bilo idej in zlasti želja še veliko, po enem mesecu »karantene« pa je tudi *kuhanja večča* kuharica (ali kuhar 😊) vesela nove ideje za pripravo obroka. V naslednjih vrsticah se bomo potrudili podati nekaj nasvetov ter receptov.

Eno od navodil in priporočil je, da opravimo čim manj odhodov v živilske trgovine. Kaj bomo nakupili, je odvisno od zaloge hrane, ki jo imamo doma, ter od tega, kaj bomo kuhali. Svetujemo, da si pripravite jedilnik, lahko tedenski ali 14 dnevni, in si naredite popis živil, da ta jedilnik uresničite. Poskrbite, da v obroke vsakodnevno vključite čim več zelenjave, zdrave maščobe, živila iz polnovrednih žit, sadje.



»Mami (ati/babi/dedi), ti bom pomagal!« Najbrž tudi vi poznate ta stavek, ko vas otrok opazuje in bi tudi on rad ponavljal gibe, ki jih izvajate vi. Zato si za pripravo vsaj katerega od obrokov vzemite več časa, kot bi si ga sicer, če bi kuhali sami, in vključite pomoč otrok. Naj tudi oni (ob vašem nadzoru) umivajo, lupijo, režejo, sekljajo, mešajo, gnetejo, panirajo, pasirajo, dodajajo »ščep« začimb. Naj pripravijo pribor, prinesejo in razporedijo krožnike. Po končanem obroku naj pomagajo pospraviti mizo, zlagajo posodo v pomivalni stroj ali posesajo jedilnico. Pri vseh opravilih pazite na varnost vseh *malih in velikih* kuharjev, kuharic in pomočnikov ter na higieno (tudi v domači kuhinji je potreben

haccp pri priboru, pripomočkih, živilih, delovnih površinah in rokah).

Zelo pomembno je tudi, da čim manj hrane zavržemo. Na spodnjih povezavah najdete knjižice receptov »reciklirana kuharija« (projekt Hrana ni za tjavendan v sklopu Ekošole), v katerih najdete kar nekaj zanimivih namigov, kako porabiti živila. Priporočamo ogled!

<https://ekosola.si/wp-content/uploads/2019/09/Knjizica-Receptov-2015.pdf>

<https://ekosola.si/wp-content/uploads/2019/09/Knjizica-Receptov-2017.pdf>

<https://ekosola.si/wp-content/uploads/2019/09/Knjizica-Receptov-2018.pdf>

<https://ekosola.si/wp-content/uploads/2019/09/Knjizica-Receptov-2019.pdf>



Da vam še pomagamo pri trditvi iz prvega stavka »V vrtcu je pa to boljše!«, smo pripravili nekaj receptov jedi, ki jih imajo otroci v vrtcu radi za zajtrk in kosilo. V pomoč še podatek - navedene sestavine zadostujejo za 4-člansko družino.

1. PREDLOG

ZAJTRK: **Čičerikin namaz**

Sestavine:

1 skodelica kuhane čičerike
1 čajna žička olivnega olja
sok polovice limone
1 strok česna
polovica manjše čebule
sol
peteršilj
maslo po potrebi



Navodila: v multipraktik damo čičeriko brez vode ter vse ostale sestavine. Vse skupaj zmiksamo v kremast namaz. Če je namaz pregost, mu dodamo čičerikino vodo. Olivnega olja in masla dodamo toliko, da namaz postane lepo mazav. Namaz postrezite na kruhu.

KOSILO: **Ješprenj**

Sestavine:

400g ješprenj
2 pesti (150g) suhega fižola
4 korenčke
1 koleraba
2 krompirja (srednje velika)
2 stroka česna
1 čebula
polovica majhnega pora
poper, sol
lovor
peteršilj
paradižnikova mezga
rdeča paprika (začimba)
200g prekajenega mesa



Navodila: V lonec damo kuhati ješprenj, fižol kuhamo ločeno v drugem loncu. Ko je ješprenj na pol kuhan, dodamo vso zelenjavo in prepraženo čebulo s česnom, ki smo jih predhodno dodali paradižnikovo mezgo in rdečo papriko. Na koncu dodamo še kuhan fižol in na kocke narezano suho meso. Gostoto ješprena uravnavamo po želji. Začimo po okusu.

Pecivo: Orehova rolado s kislom smetano

Sestavine za testo:

- 6 jajc
- 6 jedilnih žlic sladkorja + 1 vanilin sladkor
- 6 jedilnih žlic mletih orehov

Sestavine za nadev: 1 velik lonček (ali 2 majhna) kisle smetane



Navodila:

V posodo damo cela jajca in sladkor (+ vanilin) ter dobro zmiksamo, da stoji v posodi tudi če obrnemo naokrog. Narahlo vmešamo fino mlete orehe in vlijemo v pekač. Pečemo 15-20 min na 180°C. Ko je testo pečeno, ga zvijemo s peki papirjem v rolo in tako odvijemo. Na kocu namažemo s kislom smetano.

2. PREDLOG

ZAJTRK: Jajčni namaz

Sestavine:

- 5 trdo kuhanih jajc
- 1 žlica majoneze
- 1 žlica ajvarja
- svež drobnjak
- poper
- sol



Navodila: Jajca olupite, ter jih naribate na strgalnik. Drobnjak drobno narežite. Vse sestavine dobro premešajte in postrezite na popečenem kruhu.

KOSILO: Špargljeva juha s kruhovimi kockami

Sestavine:

- 40 dag špargljev
- 1 čebula
- 1 žlica masla
- 2 stroka česna
- 2 krompirja
- sol
- poper
- smetana
- sesekljan peteršilj



Navodila: Na maslu prepražimo čebulo. Šparglje očistimo, narežemo na manjše dele, dodamo česen in prepražimo. Na kocke narezan krompir stresemo k špargljem, zalijemo z vodo. Ko je zelenjava kuhana, jo zmiksamo s paličnim mešalnikom. Začinimo in potresemo s peteršiljem. Kruh narežemo na kocke in jih v ponvi z malo masla prepražimo.

Špageti z mesno omako

Sestavine:

400g mletega mesa
1 čebula
česen
sol
rdeča paprika
bazilika
origano
1 žlica moke
peteršilj



Navodila: Na olju prepražimo čebulo, dodamo mleto meso, česen, sol, papriko ter vse dušimo 20 min. Nato zalijemo z vodo, dodamo origano in baziliko. V skodelici z nekaj vode zmešamo žlico moke, ki jo stresemo k mesu, da se lepo poveže. V slani vodi skuhamo špagete.

3. PREDLOG

ZAJTRK: **Tunin namaz**

Sestavine:

2 pločevinki tune
1 žlica masla
1 žlica limoninega soka
sesekljan peteršilj
2 žlici skute (po želji)

Navodila: Tunino stresemo v posodo in jo z vilico pretlačimo. Dodamo zmehčano maslo, sesekljan peteršilj in limonin sok in premešamo. Po želji lahko dodamo skuto.



KOSILO: **Fižolova juha z makaroni**

Sestavine:

400g fižola češnjevca
1 čebula
2 stroka česna
1 korenje
1/2 kolerabe
por
1 žlica rdeče paprike
sol
lovor
timijan
sesekljan peteršilj
1 skodelica makaronov



Navodila: V posodi kuhamo čez noč namočen fižol, dodamo prerezano čebulo, solimo. Ko se skuha do polovice, dodamo cel česen, na kolobarje narezano korenje, kolerabo, por, papriko. Kuhamo do mehkega nato pa spasiramo s paličnim mešalnikom. Dodamo začimbe ter skodelico makaronov ter kuhamo še nekaj minut. Potresemo s sesekljanim peteršiljem.

Pri tej juhi se vse kuha v enem loncu.



Pecivo: Rožičevo pecivo

Sestavine:

- 4 jajca(ločimo)
- 1 skodelica sladkorja
- ½ skodelice olja
- 1 skodelica mleka
- 1 skodelica moke
- 1 skodelica rožičeve moke
- 1 pecilni prašek
- 8 srednje velikih jabolk



Za preliv: 200 g jedilne čokolade in 100 g masla

Navodila: Jabolka naribamo. Beljake ločimo od rumenjakov. Beljake stepemo v trd sneg. V rumenjake damo sladkor, olje, mleko in mešamo. Dodamo presejano moko s pecilnim praškom, rožičevo moko ter naribana jabolka. Nazadnje ročno z metlico umešamo stopen sneg. Maso vlijemo v namazan pekač. Pečemo 30 min na 180°C. Čokolado z maslom stopimo nad soparo ter prelijemo po pečenem biskvitu. Postrežemo ohlajeno.

4. PREDLOG

ZAJTRK: Mlečni močnik

Sestavine:

- 1 liter mleka
- 10 - 12 dag moke* (pirina / pšenična / ajdova / koruzna)
- 1 jajce
- ščepec soli
- po želji posip: cimet, kakav, naribana čokolada, sladkor

Navodila: V posodo damo mleko in dodamo ščepec soli. Na nizkem ognju pustimo, da zavre. Medtem v manjšo posodo damo moko, na sredino pa naredimo jamico in ubijemo jajce, ki ju zmešamo z vilicami nato z rokami naredimo manjše svaljke. Ko mleko zavre, damo notri osukance- natrgamo čim manjše svaljke. Kuhamo najmanj 10 minut oz. dokler niso osukanci mehki, jed pa gosta. Po želji posujemo cimet, kakav ali dodamo malo sladkorja.



* količina moke je odvisna od velikosti jajca – manjše jajce je, manj moke potrebujemo

KOSILO: Zelenjavna juha

Sestavine:

1l vode
30-40 dag mešane zelenjave (cvetača, kolerabica, korenček, krompir, grah, stročji fižol)
par zrn [popra](#)
lovorjev list
strok česna
solimo po okusu
olje



Navodila: V vodi kuhamo zelenjavo, dodamo poper, lovorjev list, česen, po okusu solimo. Kuhamo dokler zelenjava ni mehka nato jo postrežemo. Če želimo bolj gosto juho, jo zgostimo s podmetom (potem kuhamo še 5 min), lahko jo spasiramo, dodamo smetano.

Čufti v paradižnikovi omaki

Sestavine:

500 ml pasiranega paradižnika
500 g mletega mešanega mesa
3 žlice olivnega olja
2 žlici moko
500 ml vode
morska sol
1 žlica sladkorja
60 g riža
1 jajce
1 žlička bazilike
pol žličke mletega česna (lahko dodate tudi en strok svežega, ki ga drobno nasekljate)
pol žličke mlete kumine
2 žlici sladke rdeče paprike v prahu
1 žlička peteršilja
pol žličke majarona
1 žlička suhe mešanice začimb
ščepec črnega popra
drobtine ali moka za oblikovanje kroglic



Navodila:

OMAKA: Najprej naredimo prežganje v večjem loncu, tako da na segretem olju prepražimo moko. Dodamo sol in sladkor. Zalijemo z vodo in hitro mešamo, da se ne naredijo grudice. Nato dodamo pasiran paradižnik ter baziliko in pustimo, da se kuha par minut.

ČUFTI: Riž kuhamo samo kakšno minuto in potem odcedimo. Splaknemo ga pod mlačno vodo in ohlajenega dodamo v skledo k mletemu mesu. Dodamo še jajce, rdečo papriko v prahu, majaron, česen, kumino, peteršilj, suho mešanico začimb, sol in poper. Vse skupaj dobro premešamo. Maso za čufte oblikujemo v manjše kroglice. Pri oblikovanju si pomagamo z drobtinami ali moko.

1. NAČIN: Počasi jih dodajamo v paradižnikovo omako. Čufte kuhajte v paradižnikovi omaki približno 30 minut. Če se omaka preveč zgosti, jo zalijemo še z malo vode.

2. NAČIN: Kroglice na hitro popečemo na vročem olju. Kroglice (čufte) damo v pekač. Vse skupaj zalijemo s paradižnikovo omako. Pečemo 30 min v pečici, ki smo jo ogreli na 220°C.

Čufte postrežemo s pire krompirjem.

5. PREDLOG

ZAJTRK: **Skutin namaz z bučnim oljem in bučnimi semeni**

Sestavine:

- 200g polnomastne skute (lahko pol albuminske)
- 1 jedilna žlica kisle smetane
- 1 jedilna žlica bučnega olja
- 1 jedilna žlica bučnih semen (mletih)
- Sol

Navodila: Skuto stresemo v skledo. Po potrebi jo nekoliko zdrobimo z vilico. Dodamo ostale sestavine in vse skupaj rahlo zmešamo in solimo po želji.



Ajdov kruh

Tega kruha ne pripravljamo v vrtcu, vendar ga priporočamo za domačo peko, saj je zdrav in okusen, priprava pa ni zahtevna.

Sestavine:

- 280g ajdove moke
- 0,5l tekočega jogurta
- 2 jedilni žlici olivnega olja
- 1 čajna žlička sode bikarbone
- 1 čajna žlička soli

Navodila:

Sestavine zmešamo in zlijemo v kalup oziroma podolgovati pekač. Pečemo 40min na 180°C.



KOSILO: **Bučna juha (6 oseb)**

Sestavine:

- 100g čebule
- 50g česna
- 200g krompirja
- 100g korenja
- 1kg hokaido buče
- 3 jedilne žlice olivnega olja
- 100g kisle smetane
- sol, poper
- muškadni orešček
- kardamom
- 50g bučnih semen
- 1,5l vode
- peteršilj
- bučno olje
- *po želji dodamo pinjole (cca 50g)



Navodila: Čebulo olupimo in narežemo na tanke rezine. Bučke in korenje narežemo na centimeter velike koščke. V ponvi segrejemo olje in malo popražimo čebulo. Dodamo bučke in korenje ter vse skupaj še malo popražimo. V posodo nalijemo 1,5l vode. Vanjo stresemo popraženo zelenjavo in dodamo krompir ter ostale sestavine. Kuhamo približno 15min. S paličnim mešalnikom zmiksamo in začiniamo. Če dodajate pinjole jih v ponvi popečemo brez maščobe na šibkem ognju. Na koncu dodamo še peteršilj, kisló smetano in bučno olje.

Buhteljni (10 oseb)

Sestavine:

50g pšenične moke
4 dag kvasa
10 dag masla
2 dl mleka
5 dag sladkorja ali 1 jedilna žlica medu
2 jajca
sol
marmelada za nadev (najboljša je šipkova)
sladkor v prahu za posip



Navodila: Moko stresemo v skledo in dodamo vse sestavine. Maslo naj bo rahlo stopljeno. Nato gladko vmesimo testo. Ko je vmešamo ga pustimo na toplem da vzhaja. Vzhajano testo razvaljamo na pol prsta debelo in ga razrežemo na kvadrate velikosti pribl. 7x7cm. V sredino vsakega kvadrata damo 1 čajno žličko marmelade, dvignemo robe vsakega kvadrata testa in stisnemo nad marmelado. Vsaki butelj pomočimo v stopljeno maslo (ali olje) in ga položimo v pekač, da so buhteljni prislonjeni drug na drugega. Narejene buhteljne postavimo na toplo, da vzhajajo in jih nato spečemo.

Za malico ponudite sadje (v kosu, narezano na kolobarje, na palčke, v obliki smootijev), fermentirane mlečne izdelke, poleg ponudite še kos polnovrednega kruha, grisine, prepečenec ipd.

Nekaj predlogov za večerjo najdete tudi na spletni strani našega vrtca pod zavihkom prehrana (<https://www.vrtecandersen.si/doc/2020/03/16/predlog-za-vecerjo.pdf>).

Recepte smo zbrale Marta Urankar, Mira Vujnović in Maja Meglen.

Dober tek!