



ZDRAVO JE DOBRO ...

30 idej za
zadovoljne
želodčke



Pogled nutricionistke	4
-----------------------	---

Predjedi	11
-----------------	----

Solata iz regrata v družbi paprike, češnjevega paradižnika in sira	12
--	----

Špinačna solata s pomarančami	14
-------------------------------	----

Ravioli z bioskuto v omaki iz bukovih ostrigarjev	16
---	----

Blini iz polnozrnate moke na solati iz rdeče leče in mariniran losos	18
--	----

Biopšenica v solati s kozjim sirom in rdečo papriko	20
---	----

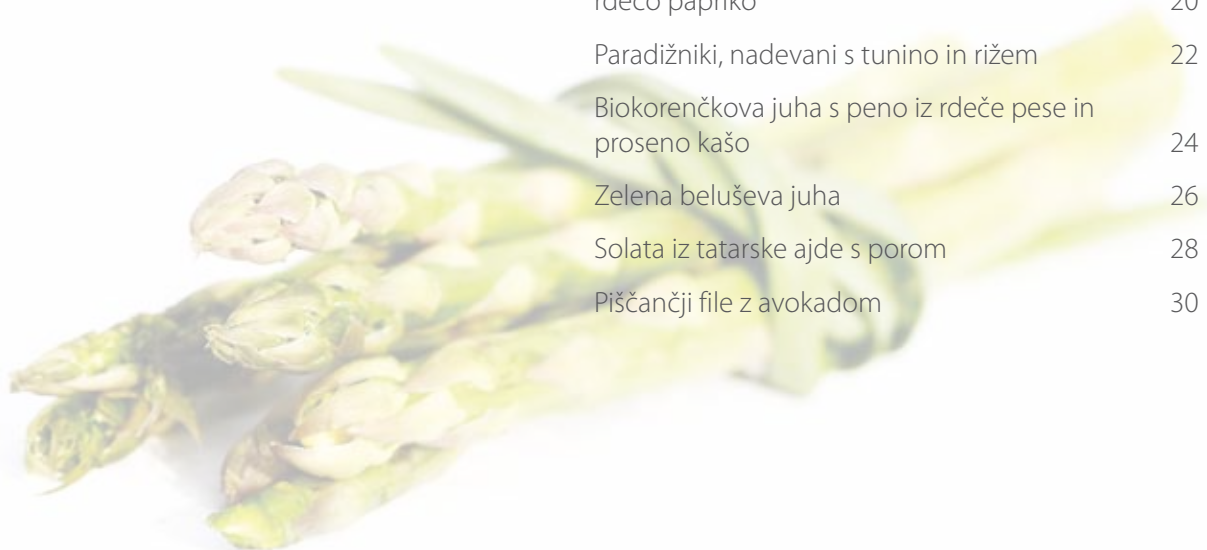
Paradižniki, nadevani s tunino in rižem	22
---	----

Biokorenčkova juha s peno iz rdeče pese in proseno kašo	24
---	----

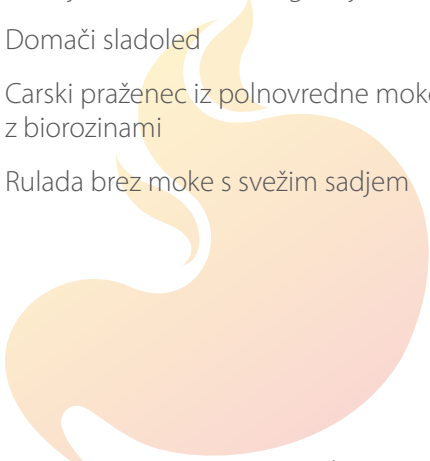
Zelena beluševe juha	26
----------------------	----

Solata iz tatarske ajde s porom	28
---------------------------------	----

Piščančji file z avokadom	30
---------------------------	----



Glavne jedi	33	Sladice	55
Zajčji hrbet na žaru, polnovredni riž, gomoljčna zelenjava z lanenim semenom	34	Jogurtova strjenka z gozdnimi sadeži	56
Ribji file na žaru, pire z gorčico, oparjena rukola	36	Pečena jabolka z bananami, brusnicami in medom	58
Tofu na žaru, pirini rezanci z bučkami in jajčevci	38	Čokoladna pena z rdečim ribezom	60
Smučev file, poširan v biovinu, z zelenjavnimi rezanci in kremno polento	40	Jabolčni zavitek iz polnozrnate moke s penasto medeno omako	62
Marinirana telečja ribica, tribarvni biosvedrčki, bučke na žaru	42	Ajdove palačinke z jabolčno čežano	64
Gratinirani zvitki iz zelenih belušev in pršuta	44	Kefirjeva osvežitev z banano in pomarančo v kozarcu	66
Rižota iz črnega bioriža, poširan telečji file v zelenjavnem ovoju	46	Čokoladni narastek z grenko čokolado in kvinojo, omaka iz zelenega čaja	68
Brancin, pečen v foliji, blitvina tortica	48	Domači sladoled	70
File rdeče postrvi, kuskus z mladimi koprivami	50	Carski praženec iz polnovredne moke z biorozinami	72
Nadevane kumare, peteršiljev krompir	52	Rulada brez moke s svežim sadjem	74



Recepti so prirejeni za štiri osebe.



Janja Strašek, univ. dipl. inž. živ. tehnol.

Že kot otrok sem se spraševala, ali je vse, kar pojem, dobro. Kaj hrana sploh vsebuje? Dobro se spomnim, da mi je bilo v osnovnošolskih letih najljubše jajce, pečeno na oko, in kos domačega kruha. Kako lepo je bilo videti živo rumeni rumenjaki na belini pečenega beljaka. Kakšen fascinantni okus je imela kombinacija obojega – kruha in jajčka. Vendar se nisem ustavila le pri okusu, vedno znova sem se spraševala, kaj je to, kar jem. Zakaj je rumenjak včasih živo rumen kot koruza, včasih pa blede rumen kot žitno zrnje? Okus jajca je bil pozimi drugačen kot poleti. Kaj se

skriva v čvrsti snežni belini in kaj v gosti rumeni tekočini? Kaj od tega bo moje telo potrebovalo in kaj izločilo kot odpadki? Odgovore sem našla v okolju, letnih časih, načinu krmljenja živali in vsakdanjem življenju kokošk, ki so nesle ta dragoceni zaklad beljakovin, maščob, vitaminov in mineralov, naravnih emulgatorjev in antioksidantov. Tudi srednješolska leta so tekla v radovednosti in v iskanju odgovorov na vprašanja – kaj jem, zakaj to jem, ali je to, kar jem, dobro zame, ali bom pridobila oz. izgubila kakšen kilogram s hrano, ki jo pojem vsak dan ... Knjižica, ki jo držite v rokah, je zaupanja vreden popotnik za bolj zdravo prehranjevanje. Za bolj zdravo življenje. Za uvod, za prvi korak na novi poti, pa mi dovolite, da z vami delim nekaj resnic o naravi, dišečih spominov in okusnega »zdravja«.

Zima

Zimski meseci so bili zame vedno v znamenju kolin, matevža in kislega zelja ali repe. Kako slastna je bila kombinacija fižola in krompirja, pripravljena z malo česna in zabeljena s »potpratno« mastjo, poleg pa žlica domačega kislega zelja z ocvirki iz krušne peči. Po taki jedi ni bilo treba iskati prehranskih dodatkov, saj je bila jed tako bogata – z beljakovinami, škrobom, vlakninami, maščobami, vitaminom C, probiotiki in prebiotiki – da je zadostila vsem potrebam po hranilnih snoveh v mesecih z nizkimi temperaturami.



Pomlad

Prvo pomladansko sonce je prebudilo regrat, ki je s kuhanim krompirjem in zabeljen z domačo slanino prinesel svežino s travnikov, vrtov, živih mej in sadovnjakov na naše mize. Zato, da bi pospešil izločanje želodčnih in črevesnih žlez ter trebušne slinavke. Velikokrat sem videla, da je moja babica pila regratov čaj oz. poparek, ker je menila, da bo s tem prečistila kri, spodbudila zaspano presnovo in izločila odpadne snovi iz telesa. Kmalu za tem so bile na našem jedilniku živo zelene mlade koprive – ob pire krompirju s kuhano govedino je bila omaka, podobna špinaci, pravi posladek in naboj vitamina C, mikroelementov (na primer železa in kalcija) ter obilja karotenoidov in flavonoidov. Moja stara teta je

redno kuhala poparek iz mladih kopriv, da bi si znižala krvni sladkor in prečistila ledvice. Sosedova teta pa je prisegala na čemaž. Ničkolikokrat se je v spomladanskih mesecih odpravila na bližnje Gorjance in od tam prinesla velike šope zelenih listov, ki so dišali po česnu. Iz domačega mleka je pripravila skuto, ki je bila nekoliko sladkega okusa, in ji primešala grobo nasekljan čemaž. Mlečni namaz, bogat z beljakovinami, kalcijem, vitaminom D in z vsemi lastnostmi antibiotičnega česna, smo vaški otroci mazali na svež domači kruh. Najboljša kombinacija, ki mlademu in odraslemu telesu prinese vse potrebne hranilne snovi in dovolj energije za popoldansko razposajenost.

Pa vi? Ste med hojo po travniku že kdaj žvečili sočna stebelca kislice? Kiselkasta in zdrava. Že Rimljani so kislico cenili kot zdravilno rastlino in so jo uporabljali kot zelenjavo. Užiten je sok iz stebelc, pa tudi listi in semena. Liste navadne kislice lahko skuhamo in jemo kot spomladansko zelenjavo ali pa jih surove dodajamo k solatam. V ljudskem zdravilstvu je kislica že od nekdaj veljala kot dober čistilec krvi in zdravilo pri obolelih jetrih, žolčnih poteh, črevesju in koži.

Poletje

Ob robu domačega pašnika raste čudovito dišeč bezgov grm. Njegove rumenkasto bele cvetove smo v sončnem junijskem vremenu nekoč nabirali za slastne večerje z bezgovim cvrtjem. Starši so nam ga pri-

pravljali za dober spanec, saj mleko in sladkor ter malo maščobe nasiti mlade želodčke in umiri nemirno telo. V hudi vročini smo pili šabeso – domač bezgov sirup, razredčen z vodo, in jedli na obronkih gozdov ali vinogradov nabrane dišeče gozdne jagode. Skodelica jagod je v vročih poletnih popoldnevih zapolnila potrebe po vitaminih C in K, pokrila potrebe po nekaterih mineralnih snoveh in nas z majhno vsebnostjo sladkorja posladkala ravno toliko, da smo imeli dovolj energije za aktivnosti do večera. Kako prijetni so bili dopoldnevi, ko smo s košaricami tekali po gozdu in obirali nizke grmičke s temno modrimi borovnicami ... Borovnica, bogata s prehransko vlaknino, mineralom manganom, vitaminom A in veliko vsebnostjo sadnega sladkorja – fruktoze, je primeren sadež tudi za sladkorne bolnike. Neverjetno dober je borovničev zavitek z domačo pregreto smetano in skuto. Sok in marmelade pa so osnovni izdelki iz tega priljubljenejšega gozdnega sadeža. Borovnice so uporabne tudi kot zdravilo – ko imamo prebavne težave, se zatečemo k suhim borovnicam in pripravimo poparek, ki v kratkem prežene te motnje. Maline in robide – plodovi sonca in gozda, bogastvo vlaknin, pektinov, flavonoidov in drugih sekundarnih zaščitnih snovi, vitaminov in mineralov, so dragoceni dodatki pri peki sadnih sladic, pripravi marmelad in sadnih sirupov ter sveže okrepčilo v popoldanski sadni solati.

Jesen

Mati narava nam v jesenskih mesecih ponuja darove z vrtov, iz sadovnjakov, vinogradov, s polj in iz gozdov. Bera vseh pridelkov je čudovito pisana – po barvah, okusih, vonjih – in raznolika – po hranilnih in zaščitnih snoveh. Gotovo ste že slišali, da če hoče biti človek »zdrav kot dren«, mora jeseni nabirati in uživati škrlatno rdeče podolgovate plodove rumenega dreva, ki jim pravimo drnule. Iz njih lahko naredimo slastno marmelado, čežano, kompot, juho ali zdravilni čaj. Drnule so najboljšega okusa takrat, ko postanejo temno rdeče in ko že začno odpadati. Njihove zdravilne učinke je cenila že sv. Hildegarda, ki je ugotovila, da dajejo človeku moč, saj čistijo in krepijo šibek in tudi zdrav želodec ter na splošno koristijo zdravju. Za pomiritev želodca in črevesja so pomembne čreslovine, ki so bogato nakopičene v plodu, v obilici pa je prisoten tudi vitamin C. Oktobra ali novembra dozori še plodovi nešplje. Njihova posebnost je, da zreli še niso užitni, ker imajo preveč taninov. Ti se razgradijo šele po jutranjih zmrzalih, ki povzročijo tvorbo sladkorja in mehčanje mesa. Neugledni sadež, ki je zrel videti tak, kot da je gnil, vsebuje 20 odstotkov sladkorjev, sadne kisline, veliko pektina in nekaj čreslovin. Vsebuje tudi sorbitol in vitamin C. Plodove uživamo sveže ali pa iz njih naredimo marmelado, čežano ali sok. Najlepše jesenske spomine pa imam na škrlatno rdeče »bunkice«, šipek, ki sem ga s sosedovim stricem v sončnih popoldanskih urah med sprehodom nabirala za

zdravilen čaj oz. za dodatek k slivovi ali jabolčni marmeladi. Njegova najpomembnejša sestavina je vitamin C, vsebuje pa tudi pektine, čreslovine, sladkor, rastlinske kisline in provitamin A ter malo flavonoidov in antocianov.



Dve srci

Z menjavo letnih časov so tekla dijaška in študentska leta – v raziskovanju in spoznavanju sezonskih in lokalnih živil, jedi in na splošno prehrane. Zakaj jem, pa sem se zares in odgovorno vprašala, ko sem prvič začutila, da pod mojim srcem raste otrok. Takrat sem se zavedla, da je moje telo odgovorno za zdrav razvoj otroka, ki je popolnoma odvisen od mame. Takrat ni

bilo več izgovorov, da bom jutri, da nimam časa, da je tudi tako dobro, da vsi tako jedo ... Hrana nam da energijo in to energijo potrebujemo za dihanje, krvni obtok, prebavo, presnovo, gibanje, govorjenje, razmišljanje in celo za spanje. S hrano dobita moj in otrokov organizem gradbeni material za trdne kosti, močne mišice, zdravo srce, prebavila in možgane ...

Za danes ...

Zaradi teh odgovorov zame postaja vedno pomembnejše, kaj dam v usta, iz česa črpam energijo in iz kakšnih surovin je gradbeni material. Vedno bolj se zavedam, da na zdravje vplivajo način pridelave rastlinskih živil, njihovo skladiščenje in predelava ter vzreja živali in priprava jedi iz živil živalskega izvora. Ali je res potrebno, da jemo sadni jogurt, na primer bananin, ki je rumene barve in z umetnimi sladili? Ali ne moremo kot odgovorni potrošniki puščati na polnih policah trgovin izdelkov, ki niso naravni? Ali se zavedamo, kaj pomeni rok trajanja nekaterih izdelkov? Danes jemo mlečne, mesne, jajčne in druge naravno hitro pokvarljive izdelke z rokom trajanja 6 mesecev in več! Vse to in še marsikaj se sprašujem že desetletje in trkam na vest svojih poslušalcev na predavanjih. No, kljub temu ni vse tako slabo – naša dežela ponuja veliko kakovostne in na zdrav način pridelane in predelane hrane. Pomembno je, da si vzamemo čas za načrtovanje jedilnikov in upoštevamo starost, spol, telesno in umsko

dejavnost. Vzemimo si čas, najmanj dve uri na dan, da hrano jemo počasi, da vsak grizljaj dobro prežvečimo. Jejmo, dokler smo lačni – nič več. Ne poslušajmo želodca, ampak signal, ki prihaja iz možganov – tam je namreč središče, ki uravnava sitost in lakoto. Naj postane naše prehranjevanje obred. Prisluhnimo svojemu telesu, ki nam zna povedati, kaj potrebujemo za boljše počutje in zdravje.

Tempo življenja tudi meni ne dopušča vedno, da tisto, kar govorim in predavam drugim, tudi sama upoštevam. Razkorak med védenjem in vedênjem je včasih velik in vpliva tudi na mojo kondicijo. Kljub temu se trudim, da ne bi postala ena od mnogih, ki jim čas določa počutje in zdravje.

Danes otroci rastejo zunaj mojega telesa, razvijajo se in vpijajo kot gobe vse, kar jim odrasli pokažemo s svojim zgledom. Ne prenašajo naših besed, ampak se učijo iz dejanj. Želim, da bi bili moji otroci zdravi, vitalni, dobri učenci, športniki, glasbeniki ... Prehranske navade se ukoreninijo, težko jih je spreminjati. Ne pozabite: kar se Janezek nauči, to Janez zna.

... in za jutri

Želja po lepem in večno mlademu telesu in duhu je postala vrednota sodobnega sveta. Če gledamo na to kot na del potrošniške družbe, ni prav spodbudno. Vendar pa so v tej želji tudi pozitivne strani. Morda so se prav zato začele spreminjati prehranske in življenjske nava-



de ljudi. Že od nekdaj je znano, da z določeno vrsto hrane lahko zmanjšamo učinke stresa. Ogljikohidratna živila vplivajo na hormon serotonin – t. i. hormon sreče. Hrana, bogata z aminokislino triptofan, jogurt, kefir, skuta, ovčatina, kokošje meso, ribe ... vplivajo na tvorbo tega hormona. Zelo dobra kombinacija za zajtrk, ki sprosti napetost in da gorivo našim možganom, je jogurt z malinami in ovsenimi kosmiči. Jedi je dobro začinjati z zelišči: peteršilj, bogat z apiolom, in koriander z linalolom ščitita pred depresijo. Ingver sprošča, miristicin v muškarnem oreščku povzroča evforijo, kapsaicin v papriki in feferonih pa nas pomirja. S problemom celulita se srečuje velika večina žensk v srednjih letih. Težava je lahko genetskega izvora ali pa nastane zaradi neredne in energijsko bogate pre-

hrane, premalo tekočine, skoraj nič telesne dejavnosti. Rešitev je v razstrupljanju telesa. Ni pomembno, da je v obliki posta – že prehod na zdrave prehranske navade, s poudarki na tekočini ter presni prehrani s sadjem, zelenjavo, kalčki, semeni in oreščki, prinašajo želene učinke. Dober diuretični in prečiščevalni učinek imajo tudi beluši, buče, por, zelje, kreša, janež, čebula, grenivke, jabolka, redkvice in grozdje.

Vaš cilj naj bo – ušlašenost s samim seboj

Polnovredna prehrana je bistvenega pomena za usklajeno uigranost vseh delov imunskega sistema. Telo potrebuje dovolj vitaminov, mineralov in elementov v sledovih. Združeni so pod skupnim imenom antioksidanti. Vitamina C in E, provitamin A, selen in cink so lovci prostih radikalov, zelo napadalnih kisikovih spojin, ki so odgovorne za proces staranja in so sovražnik imunskega sistema. Tudi mene že zanima, ali lahko odložim proces staranja za nekaj let, ali mi bo prizaneseno s težavami, ki jih prinaša obdobje po petdesetem ...

Prepričana sem, da je eden od stebrov zaviranja staranja kakovostna prehrana. Nobena tabletki ne more nadomestiti polnovredne prehrane, ki jo zagotavljajo naravna živila. Prav je, da se zavedamo, da potekajo v organizmu interakcije med minerali in vitamini, ki vplivajo na njihovo absorpcijo in izkoriščanje v organizmu. Da bo vaša duša potešena, lahko preizkusite tudi nekaj eliksirjev mladosti: naravni sok iz breskev in malin, za lepši videz sok iz koromača in paprike, proti stresu pa napitek iz bazilike, feferonov, koriandra in nemastnega jogurta. Ali pa koriander z bananami, jogurtom in orehi.

Naj razmišljanje o prehranskih navadah, dišečih spominih iz rane mladosti, iskanje odgovorov na kaj, kako, kdaj, zakaj ja in zakaj ne zaključim z zgovornim Hipokratovim stavkom, ki nas vedno glasneje nagovarja, naj se vrnemo k naravi: »Vse, kar jemo, nas gradi in spreminja. Od tega, kar smo s hrano vnesli v organizem, so odvisni naša moč, naše zdravje, naše življenje.«

Janja Strašek, univ. dipl. inž. živ. tehnol.
tehnologinja prehrane

Terme Šmarješke Toplice, Terme Krka, d. o. o.





ZDRAVO JE DOBRO ... / Predjedi

SOLATA IZ REGRATA V DRUŽBI PAPRIKE, ČEŠNJEVEGA PARADIŽNIKA IN SIRA

Sestavine

8 dag regrata
12 dag paprike
12 dag češnjevega paradižnika
8 dag sira
oljčno olje, balzamični kis, sol

Očiščen in opran regrat prerežemo na polovico, češnjevi paradižnik na četrtine, papriko in sir pa na majhne kocke. Vse skupaj narahlo premešamo, dodamo oljčno olje, balzamični kis in sol ter še enkrat premešamo in postrežemo.





ŠPINAČNA SOLATA S POMARANČAMI



Sestavine

- 15 dag mlade špinače
- 2 neškropljeni pomaranči
- 1 jabolko
- 1 žlica oljčnega olja
- ½ žlice ingverjevega sirupa
- noževa konica soli
- 15 dag nemastnega jogurta
- 4 žlice grobo naribanega topinamburja



Špinačo preberemo, temeljito operemo in do suhega otresemo. Debele peclje odrežemo in velike liste prepolovimo. Eno pomarančo olupimo in razdelimo na krlje ter odstranimo čim več pečk. Z druge pomaranče olupimo tanek kos lupine in jo zrežemo na drobne trakove. Sok iztisnemo. Jabolko olupimo, razrežemo na četrtine in nato na lističe. Na krožniku lepo garniramo špinačo, jabolko in pomaranče.

Zmešamo pomarančni sok, olje, sol, ingverjev sirup in jogurt. Preliv umešamo v solato ali prelijemo po njej. Na koncu solato posujemo z grobo nastrganim topinamburjem in s trakovi pomarančne lupine. Postrežemo ohlajeno.



RAVIOLI Z BIOSKUTO V OMAKI IZ BUKOVIH OSTRIGARJEV



Moko presejemo in v sredini naredimo jamico, v katero ubijemo jajca. Gnetemo toliko časa, da v prerezu ni luknjic. Testo naj počiva pol ure. Medtem zmešamo skuto, sol in zelišča.

Testo tanko razvaljamo in narežemo na trakove, široke 5 cm. Na en trak na vsakih 5 cm naložimo kupčke nadeva, z drugim trakom testa pa ga pokrijemo. Robove testa premažemo z beljakom, da se kvadratki ne bodo odpirali. Te naredimo tako, da z obodom zarežemo med dva kupčka in testo dobro stisnemo s prsti.

Na sesekljeni čebuli prepražimo bukove ostrigarje, dodamo malo česna, da zadiši, in prelijemo s smetano. Kuhamo toliko časa, da se omaka zgosti. Na koncu še solimo in posujemo s svežim peteršiljem.

Sestavine

30 dag moke

3 jajca

20 dag bioskute
zelišča

5 dag čebule

50 dag bukovih ostrigarjev

česen, sol

smetana

peteršilj





BLINI IZ POLNOZRNATE MOKE NA SOLATI IZ RDEČE LEČE IN MARINIRAN LOSOS



V posodi zmešamo kvas, vodo in sladkor in naredimo kvasni nastavek. Dodamo še mleko in moko ter pustimo 1 uro vzhajati. Nato primešamo jajce, kislo smetano in raztopljeno maslo. Maso nadevamo v modele savarin in 8 minut pečemo v pečici pri 180 °C.

Lečo damo v hladno vodo in jo kuhamo brez soli, samo s timijanom. Kuhamo jo do mehkega, solimo na koncu.

Lososa dan prej mariniramo s soljo, sladkorjem, poprom in koprom.

Bline položimo na sredino krožnika, v vdolbino blina naložimo črno lečo, na vrhu leče pa ustvarimo vrtnico iz lososovega karpacha (tanko narezanega lososa).

Sestavine

16 g kvasa
5 g sladkorja
1 dl tople vode
1,5 dl mleka
20 dag polnozrnate moke
1 jajce
1 dl kisle smetane
sol
25 g masla

30 dag črne leče
voda, timijan, sol

35 dag lososovega fileja
5 dag morske soli
5 dag sladkorja
1 dag popra
5 dag kopra





BIOPŠENICA V SOLATI S KOZJIM SIROM IN RDEČO PAPRIKO

20

Predjedi

Sestavine

8 dag biopšenice

12 dag kozjega sira

12 dag rdeče paprike

sol, beli poper, oljčno olje, kis

Biopšenico skuhamo v slanem kropu. Ko je kuhana, jo odcedimo in ohladimo. Medtem papriko narežemo na kocke, ravno tako kozji sir. Pšenico, sir in papriko stresemo v skledo, dodamo sol, poper, kis, oljčno olje in vse skupaj premešamo. Položimo na krožnik, za podlago pa lahko damo nekaj rukole.





PARADIŽNIKI, NADEVANI S TUNINO IN RIŽEM

22

Predjedi



Sestavine

4 srednje veliki paradižniki
8 dag kuhanega dolgozrnatega riža
10 dag tunine iz pločevinke
1 žlica sesekljanega peteršilja
malo popra
½ žličke naribane limonine lupine
2 žlici goste kisle smetane
4 listi sveže bazilike
4 listi zelene solate

Paradižnike operemo in osušimo. Na vrhu z ostrim nožem odrežemo pokrovčke ter paradižnike s koničasto žličko izdolbemo in posolimo.

Kuhan riž stresemo v skledo. Tunino odcedimo, jo razkosamo na koščke ter jo s sesekljanim peteršiljem, poprom, naribano limonino lupino in gosto kisko smetano rahlo vmešamo v riž. Z nadevom napolnimo paradižnike in jih pokrijemo s pokrovčki.

Liste bazilike operemo in osušimo. Vsak paradižnik okrasimo z enim listom. Opran list zelene solate damo na hladen krožnik, nanj položimo nadevan paradižnik in ga postrežemo.



BIOKORENČKOVA JUHA
S PENO IZ RDEČE PESE IN
PROSENO KAŠO

24

Predjedi





Sestavine

80 dag biokorenčka
1 l zelenjavne jušne osnove
5 dag prosene kaše
3 dag ingverja
sol, poper
1 dl biosoka rdeče pese
2 dag masla

V zelenjavni jušni osnovi skuhamo olupljen in na kocke narezan korenček. Ko je kuhan, ga s paličnim mešalnikom pretlačimo, dodamo proseno kašo in kuhamo do mehkega. 10 minut pred koncem kuhanja dodamo na pol prerezan ingver, da juha dobi okus (če ga kuhamo predolgo, juha postane grenka). Pred serviranjem ga odstranimo.

Sok rdeče pese segrejemo do 40 °C, dodamo maslo in spenimo s paličnim mešalnikom. Peno dodamo juhi.

ZELENA BELUŠEVA JUHA

26

Predjedi

Sestavine

30 dag zelenih belušev
4 dag peteršiljeve korenine
3 dag korenja
10 dag krompirja
3 ml oljčnega olja
1,2 l vode ali zelenjavne juhe
sol, poper, muškatni orešček
limonin sok
0,5 dl kisle smetane



Beluše olupimo in jim odrežemo vršičke, ostanek narežemo na kolobarje. Zelenjavo očistimo in narežemo na kolobarje. Korenje lahko pustimo celo in ga odstranimo, preden juho pretlačimo.

Na oljčnem olju prepražimo jušno zelenjavo in beluše, zalijemo z vodo ali juho. Dodamo narezan krompir in začimbe ter kuhamo do mehkega. Vršičke kuhamo posebej v majhni količini vode. Juho pretlačimo skozi cedilo, še enkrat dobro prevremo, dodamo limonin sok in primešamo kislo smetano. Na koncu dodamo še cele vršičke belušev in vroče postrežemo.



SOLATA IZ TATARSKE AJDE S POROM

28

Predjedi

Sestavine

8 dag tatarske ajde

12 dag pora

sol, oljčno olje, balzamični kis



Tatarsko ajdo skuhamo, potem jo odcedimo in ohladimo. Por narežemo na kolobarje ter zmešamo z ajdo, oljem, kisom in soljo.



PIŠČANČJI FILE Z AVOKADOM

30

Predjedi



Sestavine

40 dag piščančjih zrezkov
 oljčno olje
 2 zrela avokada
 1 limona
 10 paradižnikov češnjevcev
 5 dag motovilca ali rukole
 mlet čili, sol, poper



Piščančje zrezke oplaknemo, osušimo, začinimo s soljo, čilijem in sveže mletim poprom ter jih popečemo na malo oljčnega olja.

Motovilec (ali rukolo) oplaknemo in osušimo, paradižnike oplaknemo.

Pečeno piščančje meso narežemo na trakove.

Oba avokada prerežemo, jima odstranimo koščico ter olupimo in narežemo na krhle.

Limonin sok zmešamo z nekaj žlicami oljčnega olja, soljo in poprom.

Na motovilec naložimo polovičke paradižnikov, avokado in meso. Pokapamo s pripravljeno polivko in postrežemo.

Po želji lahko potresemo z opečenimi kockami kruha, dodamo lahko na tanka kolesca narezano rdečo čebulo, nasekljan koriander ...







ZDRAVO JE DOBRO ... / Glavne jedi

ZAJČJI HRBET NA ŽARU POLNOVREDNI RIŽ GOMOLJČNA ZELENJAVA Z LANENIM SEMENOM

34

Glavne jedi

Sestavine

50 dag zajčjega hrbta

12 dag polnovrednega riža

50 dag gomoljčne zelenjave (korenček,
koleraba, zelena)

laneno seme

sol, oljčno olje



Zajčji hrbet narežemo na zarebnice. Oprano gomoljčno zelenjavo olupimo in narežemo na trakove.

Riž damo v hladno vodo, ga solimo in kuhamo do mehkega. Ko je skoraj kuhan, postavimo zarebnice na žar. Medtem ko se pečejo, v ponvi brez maščobe na hitro prepražimo lanena semena in dodamo gomoljčno zelenjavo. Zelenjavo stalno mešamo in sotiramo 2 minuti. Riž odcedimo. Vse skupaj lepo garniramo na krožnik.



RIBJI FILE NA ŽARU
PIRE Z GORČICO
OPARJENA RUKOLA



Sestavine

4 ribji fileji po 15–20 dag (brancin, orada, zobatec ...)

2 žlici oljčnega olja

vejica rožmarina

sesekljan peteršilj

4 krhli limone

sol, poper

60 dag krompirja

2 dag masla

1 žlička prave gorčice

0,5 dl mleka

sol

10 dag rukole

1 žlička oljčnega olja

Ribje fileje operemo in dobro osušimo, pokapamo ali premažemo z oljčnim oljem in popoprano. Žar segrejemo na 180 do 200 °C (lahko uporabimo tudi ponev ali kozico) in ribje fileje z obeh strani na hitro opečemo (2 do 3 minute). Pečene fileje solimo, damo na krožnik, osvežimo še s kapljico oljčnega olja, potresemo s sesekljanim peteršiljem, okrasimo z limono in vroče ponudimo skupaj s prilogo.

Pire krompir pripravimo klasično. Na koncu dodamo žličko prave gorčice in dobro premešamo.

Dobro prebrano, očiščeno in oprano rukolo v vroči kozici (brez vode in maščobe) na hitro oparimo (1 do 2 minuti).

Dodamo ji žličko oljčnega olja, premešamo in jo še vročo ponudimo kot del priloge.



TOFU NA ŽARU PIRINI REZANCI Z BUČKAMI IN JAJČEVCI



Sestavine

16 dag pirinih rezancev

12 dag bučk

12 dag jajčevcev

sol, poper, oljčno olje

50 dag tofuja

Pirine rezance skuhamo v slanem kropu in odcedimo. Poljubno narezane bučke in jajčevce sotiramo na oljčnem olju, solimo in popramo. Prilijemo malo škrobne vode, ki nam je ostala od kuhanja testenin, in vmešamo rezance.

Ko vpijejo vso vodo, jih postrežemo s tofujem, pečenim na žaru.





SMUČEV FILE, POŠIRAN V BIOVINU, Z ZELENJAVNIMI REZANCI IN KREMNO POLENTO

Sestavine

70 dag fileja smuča

2,5 dl biovina

lovorov list, celi poper, brinove jagode

5 dag korenčka

5 dag zelene

5 dag pora

5 dag bučk

5 dag kolerabe

5 dl vode

1,2 dl vode

1,2 dl mleka

1 dag masla

5 dag polente

2 dag parmezana

sol, poper



Iz vina, lovorovega lista, brinovih jagod, soli in popra skuhamo marinado. Pri 65 °C poširamo smuča (3 do 4 minute).

Zelenjavo narežemo na tanke rezance in skuhamo.

Vodo, mleko, maslo in sol zavremo in zakuhamo polento. Na zmernem ognju jo kuhamo še 30 minut in ves čas mešamo. Vse lepo garniramo na krožniku.



MARINIRANA TELEČJA RIBICA TRIBARVNI BIOSVEDRČKI BUČKE NA ŽARU



Sestavine

50 dag telečje ribice
sol, poper

16 dag tribarvnih biosvedrčkov

30 dag bučk
oljčno olje



Iz telečje ribice narežemo medaljončke, jih mariniramo s soljo in poprom, kasneje pa spečemo v ponvi. Na sredini so lahko še rahlo rožnate barve.

Svedrčke skuhamo v slanem kropu in odcedimo.

Bučke narežemo na kolobarje in spečemo v ponvi. Nato vse skupaj lepo naložimo na krožnik.



GRATINIRANI ZVITKI IZ ZELENIH BELUŠEV IN PRŠUTA

44

Glavne jedi



Sestavine

24 tanjših zelenih belušev
8 velikih, tankih rezin mladega pršuta
30 dag manj mastnega sira
70 ml oljčnega olja



V vrelo vodo vložimo beluše in lonec pokrijemo, da voda hitreje znova zavre. Ko zavre, lonec odkrijemo, beluše pa počasi kuhamo 8 minut (zelo tanke in sveže) do 10 minut. Kuhane beluše s penovko predenemo v ledeno hladno vodo oziroma v vodo z ledenimi kockami in jih pustimo nekaj minut. Potem jih dobro odcedimo in osušimo.

Pečico segrejemo na 200 °C.

Rezine pršuta položimo na delovno površino. Na sredino vsake rezine položimo po 3 osušene beluše, na katere položimo polovico sirovih rezin. Vse skupaj pokapamo s slabo polovico oljčnega olja, potem pa pršut in vsebino tesno zvijemo. Beluši naj na vsakem koncu nekoliko kukajo iz zvitkov.

V nekoliko višji pravokoten pekač, namazan z oljčnim oljem, zložimo pripravljene zvitke. Nanje položimo preostanek sira, vse skupaj pokapamo s preostalim oljčnim oljem, nato pa približno 20 minut pečemo.

Pekač vzamemo iz pečice, zvitke pa pustimo v njem še nekaj minut, preden jih postrežemo.

RIŽOTA IZ ČRNEGA BIORIŽA, POŠIRAN TELEČJI FILE V ZELENJAVNEM OVOJU



Sestavine

80 dag telečjega fileja
sol, poper
2 dag zlatega korenčka
2 dag zelene
2 dag pora

20 dag črnega bioriža
10 dag čebule
1 l zelenjavne jušne osnove
2,5 dl belega biovina
parmezan

Zlati korenček, zeleno in por narežemo na majhne kocke. Telečji file solimo in popopravimo, nato pa povaljamo v narezani zelenjavi. Zavijemo ga v PVC-folijo in nato v alu folijo. V kozici zavremo vodo, dodamo file, odstavimo in pustimo 50 minut.

Čebulo narežemo na majhne kocke, jo prepražimo, dodamo riž in še malo prepražimo. Dolivamo zelenjavno jušno osnovo in pustimo, da se riž skuha. Na koncu dodamo belo vino in parmezan.



BRANCIN, PEČEN V FOLIJI BLITVINA TORTICA



Sestavine

- 1 brancin (pribl. 1 kg) ali 4 manjši brancini (po 25–30 dag)
- 1 žlica nasekljanega rožmarina
- 1 žlica nasekljanega peteršilja
- 2 stroka strtega česna
- polovica limone
- sol, poper
- 4 žlice oljčnega olja
- 60–80 dag krompirja
- 30 dag blitve
- sol
- 3 stroki česna
- 5 dag čebule
- 50 ml oljčnega olja

Pečico segrejemo na 200 °C. Ribi prerežemo trebuh in jo dobro očistimo, potem jo operemo pod tekočo vodo in osušimo s papirnato brisačo.

V skledi zmešamo rožmarin, peteršilj in česen ter dodamo sol in poper. Z mešanico nadevamo ribo.

Limono narežemo na tanke rezine in jih namestimo po zarezi na ribi. Posolimo in popopravimo. Ribo položimo na alu folijo in pokapamo z oljčnim oljem. Zavijemo jo v folijo in damo v pekač.

Riba naj se peče 20 do 25 minut.

Krompir olupimo, narežemo na kocke in v slani vodi skuhamo do mehkega.

Blitvo operemo in ji odstranimo tršo sredico. V vodi jo kuhamo nekaj minut, nato jo odcedimo in na drobno narežemo.

Česen in čebulo olupimo in sesekljamo ter prepražimo na oljčnem olju. Dodamo blitvo in krompir, vse skupaj dobro premešamo in nekoliko pretlačimo.

Skodelice premažemo z oljčnim oljem in jih napolnimo z blitvo s krompirjem. Preden jed postrežemo, lahko skodelice segrejemo v vroči kopeli ali pečici. Še toplo blitvino tortico zvrnemo na topel krožnik in ponudimo kot prilogo k ribi.





FILE RDEČE POSTRVI KUSKUS Z MLADIMI KOPRIVAMI



Sestavine

50 dag fileja rdeče postrvi
sol
koper

12 dag kuskusa
30 dag mladih kopriv

File nasolimo in začinimo s koprom ter spečemo. Kuskus stresmo v slan krop, odstavimo z ognja in pokrijemo. Vode mora biti dvakrat toliko kot kuskusa [skodelica kuskusa in 2 skodelici vode]. Po 5 minutah, ko popije vso vodo, primešamo oprane mlade koprive. Kuskus z mladimi koprivami damo na krožnik, nanj položimo file postrvi in postrežemo.





NADEVANE KUMARE PETERŠILJEV KROMPIR

52

Glavne jedi

Sestavine

4 kumare (po 20 dag)

5 žlic oljčnega olja

3 trdo kuhana jajca

4 žlice kisle smetane

sol, poper, nariban muškatni orešček

1 žlička sesekljanega kopra

1 žlička sesekljanega peteršilja

30 dag nemastne kuhane gnjati

12 dag čebule

2 dl perutninske ali zelenjavne juhe

nekaj vejic kopra

60–80 dag krompirja

sol

žlička oljčnega olja

sesekljan peteršilj



Kumare olupimo, operemo in osušimo. Zgornje tretjine po dolgem odrežemo kot pokrovčke in kumare z žlico izdolbemo. V kozici segrejemo 2 žlici olja in popečemo kumare na vseh straneh, potem pa jih vzamemo iz kozice.

Jajca olupimo. Rumenjake pretlačimo in jih zmešamo s smetano, začimbami in zelišči. Gnjat narežemo na majhne kocke. Čebulo olupimo in narežemo na majhne kocke. Segrejemo žlico olja in svetlo prepražimo sesekljano čebulo, dodamo narezano gnjat in vse skupaj med mešanjem malo prepražimo. Potem zmes malo ohladimo in jo zmešamo z jajčno zmesjo. Beljake drobno sesekljamo in vmešamo v nadev. Kumare napolnimo z nadevom in nanj položimo pokrove. Preostalo olje v kozici segrejemo, nanj položimo nadevane kumare in jih podlijemo z juho. Pokrite približno 30 minut dušimo na majhnem ognju.

Krompir olupimo, operemo, narežemo na kocke in kuhamo v osoljeni vodi. Kuhanega odcedimo in začinimo z oljčnim oljem.

Krompir potresemo s sesekljanim peteršiljem, dušene kumare okrasimo z vejico kopra in vse skupaj še vroče postrežemo.





 **Nolpaza[®]**
control



ZDRAVO JE DOBRO ... / Sladice

JOGURTOVA STRJENKA Z GOZDNIMI SADEŽI



Sestavine

- 2 dl lahkega jogurta
- 2 dl alpske smetane
- ½ žlice sladkorja v prahu
- ½ vrečke vaniljevega sladkorja
- ¼ vrečke limoninega sladkorja
- 4 listi želatine
- 15 dag gozdnih sadežev
- 1 žlica sladkorja

Jogurt, vaniljev sladkor, sladkor v prahu in limonin sladkor zmešamo. Sladko smetano samo napol stepemo. Želatino namočimo v mrzli vodi, da nabrekne, jo ožmemo in nato raztopimo z malo tople vode.

V jogurtovo zmes damo najprej raztopljeno želatino, potem pa stepeno smetano in vse skupaj narahlo premešamo. Napolnimo modelčke in damo v hladilnik. Medtem prekuhamo gozdne sadeže z dodatkom sladkorja. Kuhamo jih toliko časa, da voda povre. Če hočemo, da je omaka gostejša, ji lahko dodamo gustin. Ohlajeno strjenko prevrnemo iz modela in prelijemo z vročim ali z ohlajenim sadjem.





PEČENA JABOLKA
Z BANANAMI, BRUSNICAMI
IN MEDOM

58

Sladice



Sestavine

- 4 velika jabolka
- 1 narezana majhna banana
- $\frac{1}{3}$ skodelice suhih brusnic
- 3 žlice medu
- $\frac{3}{4}$ žlice mletega cimeta
- 4 žlice pomarančnega soka

Jabolka operemo in obrišemo. Nežno izdolbemo sredice in olupimo zgornje dele. Postavimo jih v pekač. V posodi zmešamo banane, brusnice, med in cimet. Jabolka napolnimo z mešanico in jih prelijemo z žlico pomarančnega soka. V segreti pečici jih 15 minut pečemo na 200 °C. Pečena jabolka postrežemo topla ali hladna.



ČOKOLADNA PENA Z RDEČIM RIBEZOM

60

Sladice



Sestavine

35 dag temne čokolade (72-odstotne)

3 dl vode

30 dag rdečega ribeza

Na zmernem ognju v kozici z vodo raztopimo čokolado. Pazimo, da je ne pregrejemo. Vlijemo jo v posodo, pod katero je led, in stepamo, dokler ne dobimo goste mase. Peno postrežemo kot žličnik, kepico ali pa jo nabrizgamo z vrečko.

Zraven ponudimo ribezovo kašo, ki jo dobimo iz pretlačenega rdečega ribeza.





JABOLČNI ZAVITEK IZ POLNOZRNATE MOKE S PENASTO MEDENO OMAKO

62

Sladice

Sestavine

25 dag polnozrnate moke

1 velika žlica olja

2 rumenjaka

1,25 dl vode

1 kg jabolk

12,5 dag masla

15 dag drobtin

10 dag medu

2 g cimeta

20 dag rozin

rum

2 rumenjaka

4 dag medu

2,5 dl biovina

Jabolka naribamo. Na maslu prepražimo drobtine, med in cimet. Zmes nato primešamo k jabolkom, na koncu dodamo še rozine, namočene v malo ruma.

Topli moki primešamo mlačno vodo, olje in 2 rumenjaka. Dobro pregnetemo in pustimo počivati 25 minut. Testo malo razvaljamo in nato razvlečemo. Nadevamo ga in zavijemo. Pečemo 50 minut pri 170 °C.

Med, rumenjake in biovino na sopari stepamo, dokler se ne speni. Peno ponudimo skupaj z zavitkom.





AJDOVE PALAČINKE Z JABOLČNO ČEŽANO

(pribl. 12 palačink)

64

Sladice

Sestavine

5 dl mleka

2 jajci

17 dag pšenične moke

7 dag ajdove moke

ščepl soli

olje za peko

1 kg jabolk

noževa konica cimeta



Iz mleka, jajc, soli, pšenične in ajdove moke naredimo testo za palačinke. Iz beljakov lahko naredimo sneg in ga narahlo vmešamo v testo, da so palačinke bolj rahle. Palačinke spečemo.

Jabolka olupimo in skuhamo. Dodamo jim malo cimeta. Ko so kuhana, jih spasiramo ali pretlačimo. Čežano prelijemo čez palačinke in postrežemo.



KEFIRJEVA OSVEŽITEV Z BANANO IN POMARANČO V KOZARCU

66

Sladice

Piškote zmeljemo v drobtine. Banano olupimo in narežemo na koščke. Pomarančo olupimo in vsakemu krlju odstranimo kožico, tako da ostane samo sočni del. Nato krlje narežemo na koščke.

V posodo vlijemo 2 dl kefirja, dodamo banano in pomarančo ter vse zmeljemo s paličnim mešalnikom.

V drugi skledi zmešamo drobtine piškotov, javorjev sirup in preostanek kefirja. Dodamo mešanico banane, pomaranče in kefirja. Liste želatine nekaj minut namakamo v mrzli vodi, jih odcedimo in na nizki temperaturi stopimo na štedilniku. Stopljeno želatino dodamo ostalim sestavinam, premešamo in vsebino nalijemo v kozarce. Pustimo nekaj časa v hladilniku, da se strdi. Ohlajeno strjenko okrasimo s preostalo pomarančo, narezano na koščke, in postrežemo.

Sestavine

10 dag piškotov Plazma

1 banana

2 pomaranči

6 dl kefirja

6 listov želatine

80 ml javorjevega sirupa





ČOKOLADNI NARASTEK
Z GRENKO ČOKOLADO
IN KVINOJO, OMAKA IZ
ZELENEGA ČAJA

68

Sladice



Sestavine

20 dag čokolade (70-odstotne)

15 dag masla

20 dag sladkorja

6 beljakov

6 rumenjakov

2 dag moke

2 dag gustina

3 dag kvinoje

sol

2,5 dl zelenega čaja

3 rumenjaki

1 dag medu

Najprej kvinojo skuhamo do mehkega. Na sopari stopimo čokolado in maslo. Sladkor, rumenjake in malo soli stepamo, da se speni, in potem primešamo kuhano kvinojo. Vse skupaj primešamo stopljeni čokoladi, dodamo moko in gustin. Iz beljakov naredimo trd sneg in ga umešamo v maso. Maso zlijemo v modele in pri 180 °C pečemo 10 do 12 minut.

Zeleni čaj, rumenjake in med na sopari penasto umešamo. Postrežemo oboje skupaj.



DOMAČI SLADOLED



Sestavine

- 1 jogurt (2 dl)
- 2 jogurtova lončka sladke smetane
- 1 jogurtov lonček javorjevega sirupa
- 2 vrečki vaniljevega sladkorja
- 5 jajc

Jogurt in smetano zmešamo z mešalnikom. V drugi skledi zmešamo rumenjake in javorjev sirup. Iz beljakov naredimo sneg in ga zmešamo z vsemi sestavinami. Dodamo vaniljev sladkor in mešanico razdelimo po skodelicah ali pa zamrznemo celotno maso. Če želimo sadni sladoled, lahko mešanici dodamo različno zmiksano sadje.



CARSKI PRAŽENEC IZ POLNOVREDNE MOKE Z BIOROZINAMI



Sestavine

5 dl mleka
2 jajci
14 dag pšenične moke
10 dag polnovredne moke
sol
8 dag biorozin
olje

Iz mleka, jajc, moke in soli pripravimo žvrkljano testo. Dodamo mu rozine in pustimo, da malo počiva. Premešamo ga in v ponev vlijemo malo bolj na debelo. Pečemo ga na zmernem ognju. Ko zgornja plast malo zakrke, ga obrnemo, zdrobimo in spečemo do konca. Še toplega postrežemo.



RULADA BREZ MOKE S SVEŽIM SADJEM



Sestavine

- 6 jajc
- 6 žlic sladkorja v prahu
- 6 žlic mletih orehov
- ½ vrečke pecilnega praška
- 2 lončka kisle smetane
- 2 vrečki vaniljevega sladkorja
- malo orehov (po okusu)
- sveže sadje (npr. jagode, borovnice)

Najprej ločimo rumenjake od beljakov. Iz beljakov naredimo trd sneg. Rumenjake in sladkor v prahu z mešalnikom zmešamo v gladko maso. Dodamo orehe, pecilni prašek in sneg ter vse skupaj rahlo zmešamo s kuhalnico. Dobljeno maso damo v pekač in spečemo (obvezno uporabljamo papir za peko). Pečeno testo položimo na kuhinjsko krpo, ga zvijemo in počakamo, da se ohladi. Ohlajenega razvijemo, namažemo z nadevom, posujemo s sadjem in spet zvijemo.





Nolpaza control vsebuje pantoprazol.



**dan in noč
nadzira
zgago**

Majhna tabletk za velike težave z zgago.



Ena tableta na dan

Za več informacij obiščite svojo lekarno ali spletno stran **www.nolpaza-control.si**.

Če pogosto občutite zgago, potrebujete zanesljivejšo in dolgotrajno rešitev.

Nolpaza control

- deluje neposredno na mestu izločanja želodčne kisline,
- **dan in noč** zavira njeno izločanje,
- samo **z eno tableto na dan** učinkovito nadzoruje ponovne težave z zgago.

Nolpaza® control. Dolgotrajno prežene zgago.

www.krka.si

KRKA

*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Zdravo je dobro ... 30 idej za zadovoljne želodčke

Izdala in založila Krka, d. d., Novo mesto
Šmarješka cesta 6
8501 Novo mesto
www.krka.si

Uredile Branka Cencelj
Alenka Beličič Kolšek
Janja Strašek

Oblikovala Anka Gradišar
Jezikovno pregledala Marta Anžlovar
Fotografiral Andrej Križ

Recepte smo preizkušali v Termah Dolenjske Toplice,
v Talasu Strunjan in v hotelu Habakuk v Mariboru.

Leto izida 2012

Spletna lokacija www.nolpaza-control.si

ISBN 978-961-6374-69-9 (pdf)

Nosilka vseh avtorskih pravic je Krka, d. d., Novo mesto.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

641.55[083.12](0.034.2)

ZDRAVO je dobro --- [Elektronski vir] : 30 idej za
zadovoljne želodčke / [uredile Branka Cencelj, Alenka
Beličič Kolšek, Janja Strašek ; fotografiral Andrej Križ]. -
El. knjiga. - Novo mesto : Krka, 2012

Način dostopa [URL]: <http://www.nolpaza-control.si>

ISBN 978-961-6374-69-9 (pdf)
1. Cencelj, Branka
264111872