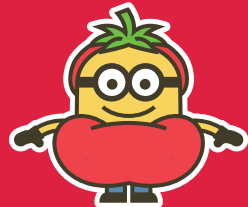
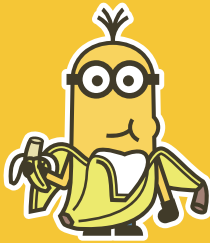


ILLUMINATION
MINIONS

PREDSTAVLJA

FRUIT SOUNDS



Da bi med otroki spodbudil zdravo in uravnoteženo prehrano, smo se v Eurospinu odločili za sodelovanje z Verdiano Ramino, družinsko dietetičarko z več kot 20-letnimi izkušnjami in z okoli 200.000 sledilci na družbenih omrežjih.

Z Minioni bomo vsak teden odkrili eno sezonsko sadje ali zelenjavo in spoznali njihove lastnosti.

Zabavajte se z Eurospinom.



Dietetičarka Verdiana Ramina, strokovnjakinja s področja prehranjevanja otrok, nosečnosti, dojenja, plodnosti in družinske prehranske vzgoje.

Kazalo

Zdrava prehrana 4

Prehranska piramida
Zdrav obrok

Karl Jabolko 10

Ovsena kaša s cimetom
Jabolčni kolač

Tim Korenje 13

Korenčkove kroglice
Korenček v pečici z granolo iz oreščkov

Igrajmo se 16

Jerry Paradižnik 18

Jedi iz paradižnika in kruha
Poljnjeni paradižniki
Ječmenova solata s pečenim paradižnikom,
z edamamom in s svežo meto

Kevin Banana 22

Bananin kruh
Bananine palačinke
Bananina zmrzlina

Bob Jagoda 26

Popečen kruh z albuminsko skuto in jagodami
Jagodne lučke
Jagodni džem s semeni chia

Dave Paprika 29

Polnozrnat Paccheri s paprikino kremo
Frtalja s papriko in timijanom



Zdrava prehrana

O zdravi in uravnoteženi prehrani pogosto poslušamo, ampak ali veš, kaj to pomeni? Najboljše ti to lahko razložim, če uporabim dve izjemno praktični orodji: prehransko piramido in zdrav obrok. Spoznajmo bolje ta dva nova prijatelja.

Prehranska piramida



Na dnu piramide: dobri odnosi, lokalni sezonski pridelki, zdrava mera fizične aktivnosti in ustrezen počitek

Začnimo pri dnu

Na dnu piramide so tiste prehranske in neprehranske navade, brez katerih bi se preostali del piramide sesul.

Mi pa tega nočemo, mar ne?

Te navade so nosilni stebri piramide:

- Pij vodo: ne pozabi piti vode tekom celega dne, ne samo ob glavnih obrokih.
- Gibaj se: poskrbi, da si vsaj malo fizično aktiven, po možnosti na prostem.
- Privošči si dober spanec: spi vsaj osem ur dnevno, zaspi stran od televizijskih in računalniških zaslonov.
- Upoštevaj letne čase: vsak letni čas ima svoje sadove; odkrivaj jih skozi vse leto in upoštevaj pravila narave.

Živila, ki jih uživamo vsak dan

To so tista živila, ki jih v ustreznih količinah lahko ješ vsak dan.

- **Zelenjava**: raje izberi sezonsko zelenjavo vedno drugačne vrste in barve. Jej jo ob vsakem obroku, pojey vsaj 2–3 porcije dnevno; tako boš preskrbljen s primerno količino vlaknin, mineralov in vitaminov.
- **Sadje**: vsak dan zaužij 2–3 porcije sezonskega sadja vseh barv za dobro oskrbo z vitamini.
- **Žitarice**: 3–5 obrokov dnevno, uporabi različne vrste polnovrednih žitaric v zrnju (ječmen, pira, riž, ajda, proso ...).
- **Ekstra deviško oljčno olje**: ena žlica na obrok.
- **Mlečni izdelki**: dnevno lahko pojeyš 1–2 porciji navadnega jogurta ali polnomastnega mleka.
- **Oreščki**: kako so dobri! Orehi, lešniki, mandlji, pistacije, indijski oreščki, arašidi, vsak dan ali večkrat tedensko pojeyš manjšo porcijo.

Živila, ki jih uživamo tedensko

Nahajamo se v višjem delu piramide, v katerem najdemo živila, ki jih je smiselno uživati tedensko. To so vsa živila, ki so glavni vir beljakovin:

- **Stročnice:** od 4- do 5-krat tedensko.
- **Ribe:** vsaj 3-krat tedensko, po možnosti sveže. Prednost daj uživanju modrih rib (skuša, inčun, sardela), polenovka, oslič, losos in brancin. Školjke in rake (lignji, hobotnice, raki, kozice) uživaj največ enkrat tedensko. Močno omeji uživanje velikih rib (tuna, mečarica).
- **Meso:** največ 3-krat tedensko, raje belo meso (piščanec, puran, zajec) kot rdeče (teletina, govedina, svinjina) in predelano meso ali narezke (šunka, goveji pršut, slanina, salama, hrenovke ...).
- **Jajca:** od 1- do 2-krat tedensko.
- **Siri:** od 1- do 2-krat tedensko in ne pozabi, mocarela na pici je pravzaprav porcija sira.
- Ne pozabimo na **gomolje** in **krompir**, ki so odličen vir ogljikovih hidratov.

Živila, ki jih uživamo občasno

Na vrhu piramide so živila, ki jih ne bi smeli jesti vsak dan.

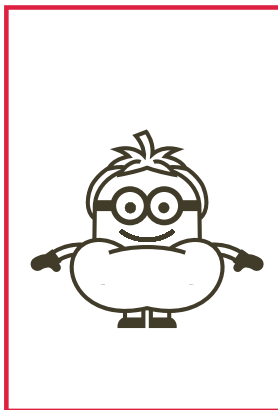
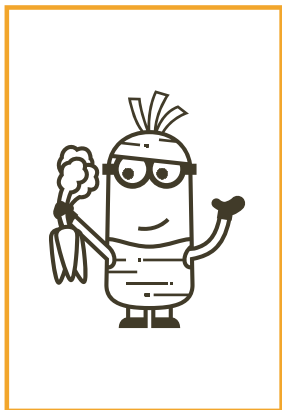
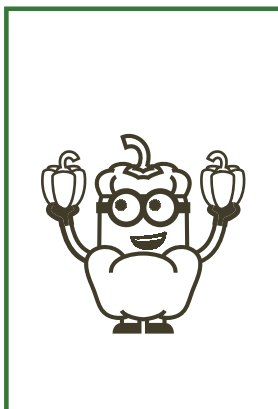
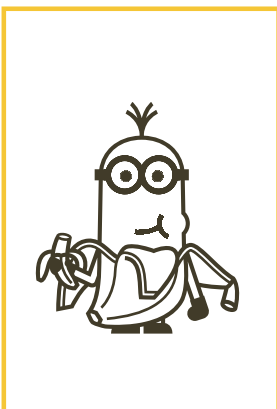
- **Sladice:** 1–2 porčiji tedensko, raje domače, najbolje kot malica ali zajtrk.
- **Ocvrte jedi, slani prigrizki, ocvrt krompir:** občasno.
- **Sladkane pijače in sadni sokovi:** tudi ti so bogati s sladkorjem, zato je najbolje, da si kozarec teh pijač privoščimo le ob posebnih priložnostih.

Naučili smo se razporediti tedensko uživanje različnih živil, zdaj pa spoznajmo še načela zdravega obroka, na osnovi katerih bomo lažje razumeli, kako sestaviti glavne obroke.

ILLUMINATION PREDSTAVLJA
minions

FRUIT SOUNDS

Zabavaj se
in pobarvaj.



Zdrav obrok

Kako sestavimo zdrav obrok?

1. Približno polovico krožnika namenimo sezonski **zelenjavi**. Lahko je surova ali kuhana, ene ali več različnih vrst. Pomembno je, da zelenjava ni vedno ista, zato dan za dnem poskrbi za pester izbor v smislu barv in vrst. Ne pozabi, da krompir ni zelenjava, ampak je predvsem vir kompleksnih ogljikovih hidratov, da je stročji fižol – prehransko gledano – zelenjava in da stročnice niso priloga, ampak že prava pravcata glavna jed.

2. Približno četrtno krožnika naj pri obeh obrokih zapolnijo različni **vir ogljikovih hidratov**. Vsak dan lahko postrežeš z drugo vrsto ogljikovih hidratov.

Kateri so glavni viri ogljikovih hidratov?

- Pšenica: testenine, kuskus, bulgur, v polnovredni ali rafinirani različici.
- Žitarice v zrnu: ječmen, pira, riž, ajda, proso, kvinoja, amarant.
- Kruh: polnozrnat, ržen, iz durum pšenice, s semeni, z različnimi žiti.
- Drugi pekovski izdelki: grisini in krekerji (tega ne jemo prepogosto).
- Polenta iz koruzne ali ajdove moke.
- Krompir.

3. Preostala četrtna naj bo namenjena **virom beljakovin**, pri čemer skladno s pogostostjo uživanja, ki je prikazana v piramidi, izberemo naslednja živila:

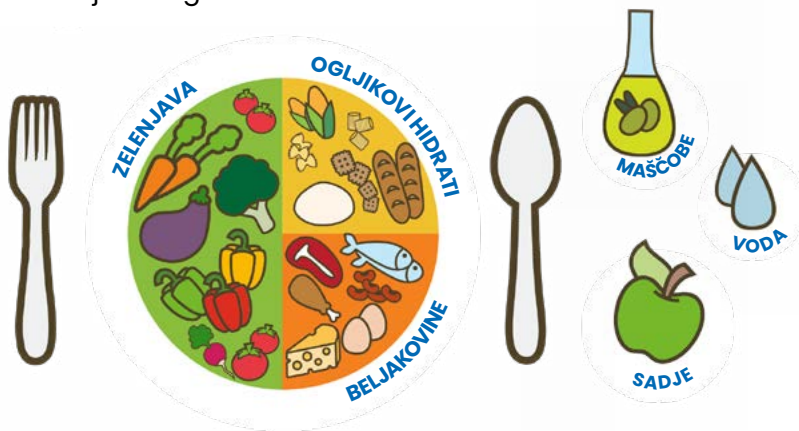
- stročnice: čičerika, fižol, leča, grah, soja (tofu in derivati), bob ...

- ribe, mehkužci in raki: orada, brancin, morski list, morska plošča, trska, skuša, losos, tuna, hobotnica, sipe, lignji, moškatna hobotnica, raki, kozice, školjke, dagnje ...
- meso: piščanec, puran, teletina, zajec, govedina ...
- suhe mesnine: salame, kuhan in surov pršut ...
- sveži in starani siri: albuminska skuta, mocarela, parmezan, feta, ementalec, asiago, ovčji in kozji sir ...
- jajca: kokošja, prepeličja, gosja ...

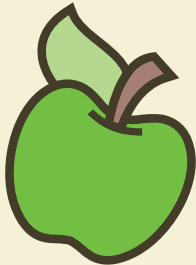
4. **Maščobe:** eno žlico ekstra deviškega oljčnega olja si raje dodaj med jedjo, lahko pa uporabiš tudi suho sadje ali semena.

Sadje lahko zaužiješ po obroku, vendar v majhnih količinah, saj boš mogoče že sit. Svetujem ti, da zaužiješ 2–3 porcije različnih vrst raznobarnega sadja dnevno; privošči si ga ob različnih urah (pri zajtrku, kot prigrizek, po večerji).

Spoznali smo že dovolj, zato si raje poglejmo sadje ali zelenjavo tega tedna ...



KARL JABOLKO



Od vseh vrst sadja, ki pride na naše mize, je jabolko gotovo med tistimi, katerih navedbe se skozi čas najpogosteje pojavljajo v različnih virih: spomnimo se jabolka Adama in Eve, jabolka, ki ga je Paris podaril Afroditi, tistega, ki je padlo na Newtonovo glavo, ter nazadnje jabolko Steva Jobsa.

Nekateri imajo raje zelena, drugi rdeča, spet tretji pa zlata jabolka. S toliko različnimi vrstami se za vsak okus nekaj najde, saj je okus ljudi, ko govorimo o jabolkih, zelo različen.

Ker so jabolka sočna in polna vlaknin, nas dobro nasitijo. (Si vedel, da dlje kot žvečiš svoj grizljaj, prej boš občutil sitost?). V jabolkih so prevladujoče vlaknine pektini, ki se nahajajo v pulpi, še več pa jih je v olupku. Zanimivo je, da nam ravno ti pomagajo zgostiti marmelado. Vsako jabolko je dober vir vitamina A, ki pripomore k zdravju kože in oči, vitamina C, ki blagodejno vpliva na imunski sistem, obenem pa jabolko vsebuje veliko mineralov, kot so: kalij, kalcij in železo.

Kosila ali večerje skleni s prijetno hrustljavim in svežim jabolkom, s katerim si boš na naraven način »očistil« zobe, obenem pa ti bo jabolko dalo dovolj sladkobe, da ne boš več imel potrebe po sladici. Jabolko je resnično vsestranski sadež v kuhinji. Ko boš preizkusil naše recepte, brez jabolka preprosto ne bo šlo več.



Jabolka nabiramo od avgusta do novembra, vendar jih lahko uživamo vse leto.



© UCS LLC

Ovsena kaša s cimetom

Topel in prijeten zajtrk za vso družino

Sestavine za štiri porcije:

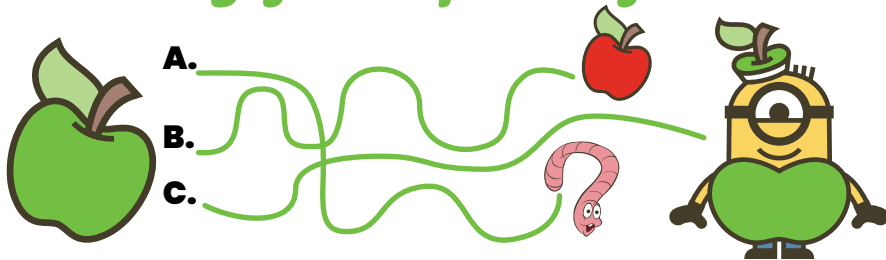
- 600 ml polnomastnega mleka ali rastlinskega napitka po izbiri
- 150 g ovsenih kosmičev
- 2 žlici granole iz mandljev ali 100-odstotna mandljeva krema
- cimet po okusu
- 1-2 jabolki



V ponev damo mleko, ovsene kosmiče, jabolko, narezano na majhne koščke, in med mešanjem kuhamo na majhnem ognju približno deset minut.

Za aromo dodamo malo cimeta. Postopoma bo nastala mehka kaša, ki ji po potrebi dodamo še kapljico mleka. Razporedimo v štiri skledice in okrasimo z mandljevo granolo ali žličko 100-odstotne mandljeve kreme.

Pomagaj Karlu priti do jabolka.



Jabolčni kolač

Klasična sladica za zajtrke ob koncu tedna



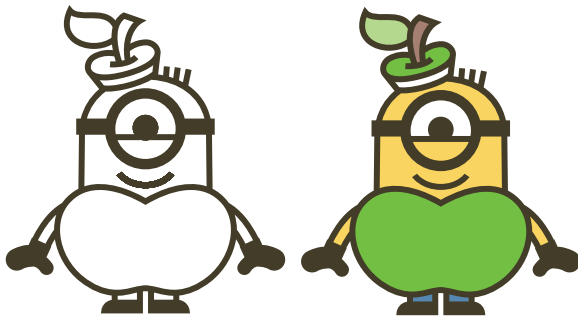
Sestavine:

- 150 g polnozrnate riževe moke
- 100 g mandljeve moke
- 60 g trsnega sladkorja
- 2 ekološki jajci
- vrečka pecilnega praška
- 2 jabolki
- kozarec mleka ali navadnega jogurta
- cimet po okusu

V posodi zmešamo vse suhe sestavine (moko, pecilni prašek, sladkor, cimet). Dodamo jajca, mleko ali jogurt in mešamo, dokler ne dobimo homogene zmesi. Testu dodamo na koščke narezano jabolko in zmes vlijemo v podolgovat pekač (ali po želji okrogel, premera 22 cm), obložen s papirjem za peko. Drugo jabolko narežemo na tanke rezine in jih razporedimo po površini kolača.

Pečemo pri 180 °C približno 40 minut.

**Pobarvaj
Karla
Jabolko!**



TIM KORENJE



Korenje je plod sprave: oranžno, sveže in hrustljivo, primerno za številne slane in celo sladke recepte. Ali si vedel, da obstaja tudi vijolično, rdeče, rumeno in belo korenje?

Korenje je bogato z vodo, vlakninami in z antioksidanti. Med vrtninami je najpomembnejši vir betakarotena, predhodnika vitamina A. Prav zaradi betakarotena ima tako živo barvo in tako blagodejno vpliva na naše zdravje.

V obilici spomladanskega in poletnega sonca pomaga zaščititi naše oči in kožo. Med mineralnimi solmi vsebuje korenje največ železa, kalcija, magnezija in cinka.

Otroci običajno obožujejo korenje, zato ga lahko med čakanjem kosila ali večerje uporabimo za blaženje lakote.

- Zaužiješ ga lahko kar tako ali pa korenček olupiš ali dobro opereš in oščetkaš ter narežeš na palčke. Palčke pomočiš v omako, ki jo pripraviš tako, da dobro zmešaš žlico olja, žlico jabolčnega kisa in žlico gorčice.
- Če korenček naribaš, ga lahko obeliš z malo limoninega soka, soli in olja ali s klasično vinaigretska omako.

Če si želiš presenečenja, pa te vabimo, da za družino pripraviš naslednje recepte.



Korenje nabiramo med februarjem in oktobrom.



Korenčkove kroglice

Kdo ne mara kroglice? Slasten recept, kot nalašč za predjed ali za glavno jed; samo ustrezna vsebnost beljakovin za popoln obrok namreč ni dovolj.



Sestavine za približno 20 kroglic:

- 300 g korenja
- 50 g mandljev
- čebula
- 60 g čičerikine moke
- začimbe (kurkuma, paprika, čili itn.)
- 2 žlici krušnih drobtin
- sol in poper

Korenje olupimo in narežemo na koščke, grobo narežemo še čebulo in damo vse skupaj v mešalnik.

Mešamo, dokler ne dobimo zrnate zmesi. Prenesemo v skledo, dodamo začimbe po okusu, sol in poper.

Olupljene mandlje mešamo, da dobimo moko. Skupaj s čičerkino moko jih dodamo v skledo z drugimi sestavinami.

Vse skupaj zgnetemo, da dobimo čvrsto zmes, ki jo lahko oblikujemo (če je potrebno, dodamo nekaj kapljic vode).

Oblikujemo kroglice, jih povaljamo v drobtinah, razporedimo po pekaču, ki je obložen s papirjem za peko, ter premažemo z ekstra deviškim olivnim oljem. Pečemo jih 20 minut na 200 °C oziroma dokler kroglice ne postanejo zlato rumene.

Če bo pečica dobro ogreta, bodo kroglice res hrustljave.

Korenček v pečici z granolo iz oreškov

Priloga bogatih barv in okusov se odlično prilaga h glavni jedi.

Sestavine za štiri osebe:

- 500 g korenja
- žlica sladke paprike
- 2 žlici ekstra deviškega oljčnega olja
- 2 žlici sesekljanih indijskih oreškov in lešnikov
- sol in poper

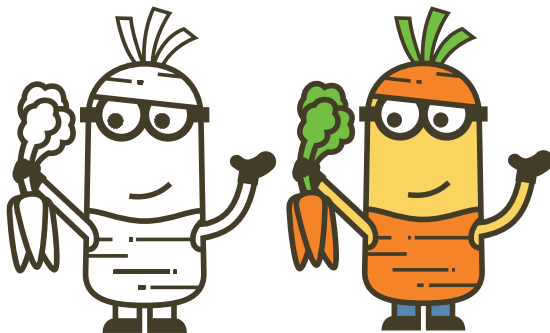


Korenje olupimo z nožem za lupljenje krompirja, odstranimo konice in ga po dolžini prepolovimo, tako da dobimo palčke približno enake oblike. V manjši posodi pripravimo emulzijo, in sicer olje zmešamo s ščepcem soli, popra in sladke paprike. Pekač obložimo s papirjem za peko, nanj razporedimo korenčkove palčke in jih premažemo s prej pripravljeno emulzijo.

Pečemo z ventilacijo 10 minut pri 200 °C.

Vzamemo iz pečice in potresemo s sesekljanimi oreščki.

Pobarvaj Tima Korenje!





Za **1-6**
igralcev

IGRAJMO SE

Nekaj namigov pri ugibanju sadja in zelenjave ...
Preberi namige. Ko boš razumel, za kaj gre, pozvoni s svojim Minionom in glasno povej ime sadja ali zelenjave. Zmaga tisti, ki reši največ ugank.

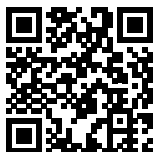
- 1.** Je trda in oranžna, nima zelene frizure, lahko je različnih oblik, ima lupino, dozori jeseni. Kaj je to?
- 2.** Je jajčaste oblike, zunaj je vijoličen, znotraj skoraj bel, ima zelen klobuček in spužvasto meso, za uživanje ni primeren surov. Kaj je to?
- 3.** Je rdeča, okrogla, sladka in sočna, ne želi biti sama, ima trdo srce. Spominja na uhan, ki ga najdemo spomladi in poleti. Kaj je to?
- 4.** Je zelena, pestrega, včasih malo pekočega okusa, seje se od marca do septembra, z zmrzaljo izgine, je vrsta solate. Kaj je to?
- 5.** Je zelen, ima veliko črnih semen in puhast olupek, ima belo srce in je zelo sladek, čeprav je njegovo meso kislo. Kaj je to?



- 6.** Je kot miniaturno drevo. Ko je surov, je trd, s kuhanjem pa postane mehek in sladek. Lahko je različnih barv, najpogosteje pa je bele in zelene barve. Kaj je to?
- 7.** Je majhna in okrogla, zunaj modro-vijolična, notri bela, na grmu je vedno v družbi, lahko jo jemo kar tako, vendar se pogosto uporablja za okraševanje tort in peciva. Kaj je to?



8. Ko je surov, je trd. Je oranžen, ima zeleno frizuro, jemo ga kuhanega ali surovega, uporabimo ga v sladkih ali slanih jedeh. Kaj je to?
9. Je eksotičen, ima rumeno in sočno meso, olupek je naguban na kvadratke, ima opazen šop listov, uporabljamo ga tudi v različnih receptih in smutijih, pijemo ga v obliki soka. Kaj je to?
10. Zunaj je zelena, notri svetle barve, na sredini ima veliko semen, ki so enake barve kot meso, je ozka in podolgovata, ima užiten oranžen cvet, pestič pa ni užiten. Kaj je to?
11. Je rumene barve in kislega okusa. Ima naguban olupek. Le redki jo jedo kar tako. Je bogata z vitamini, ima razmaščevalni učinek. Kaj je to?
12. Je različnih oblik (v obliki srca, ovalne ali okrogle oblike), različnih barv, vse od rumene do rdeče in zelene. Ima majhen in razmršen klobuk, njegova mezga je zelo znana. Kaj je to?
13. Je rumena in podolgovata, ko močno dozori, pa se na njenem trdem in neujitnem olupku pojavijo rjavo-črne pikice. Notri je mehka, z njo se prehranjujejo Minioni. Kaj je to?



Na naslovu www.eurospin.si/minions boš našel rešitve in druge igre za otroke in odrasle.

JERRY PARADIŽNIK



To je sadje (da, ali si vedel, da je sadje?), ki ga zaradi izjemnega okusa, pisanih barv in dobrih lastnosti nikoli ne gre podcenjevati. Obstaja na stotine različnih sort, od majhnih češnjevcev ali datljevcev do velikih volovskih src, v najrazličnejših barvnih odtenkih, od rdečih do rumenih in celo črnih.

Rdeči, rumeni, okrogli, podolgovati: na voljo so paradižniki različnih oblik in barv, prav za vse okuse. Katere imaš najraje ti?

Med vsemi lastnostmi gotovo najbolj izstopa vsebnost antioksidantov. Čemu služijo antioksidanti?

Za zaščito našega telesa pred boleznimi.

Najpomembnejši paradižnikov antioksidant se imenuje likopen. Poleg tega je paradižnik res bogat z vitaminom C, vitaminom A in z vitaminom E ter dobro založen z mineralnimi solmi, kot so: kalij, natrij, magnezij in kalcij.

Paradižnik je klasika italijanske kuhinje. Kolikokrat si že jedel testenine s paradižnikovo omako?

Verjetno nešteto, zato je zdaj čas, da za spremembo poskusiš še druge jedi, v katerih kraljuje paradižnik.



Vrhunec paradižnikove sezone traja od maja do avgusta.



© UCS LLC

Pappa al pomodoro-jed iz paradižnika in kruha

Kakšno bogastvo se skriva v paradižniku. Ta tradicionalni recept je zelo preprost, a poln okusa. Da bo obrok popoln, mu je treba dodati še eno jed, na primer bučkino omleto ali svež sir.

Sestavine za štiri osebe:

- 700 g zrelih paradižnikov
- 280–300 g starega (ali popečenega) kruha
- rdeča čebula
- strok česna
- 3 žlice ekstra deviškega oljčnega olja
- sol



V ponvi segrejemo žlico olja, dodamo olupljen in strt česen, na drobno narezano čebulo in vse skupaj popražimo.

Dodamo na zelo majhne koščke narezan paradižnik in kuhamo na srednjem ognju.

Ko se paradižnik razpusti in zavre, zmanjšamo ogenj. Dodamo na majhne koščke narezan star kruh in vse dobro premešamo. Če nimamo starega kruha, lahko v pečici popečemo svež kruh, da se posuši, preden ga dodamo v jed. Po potrebi dodamo kanček vode.

Vse premešamo, da se okusi dobro povežejo, nato pustimo pokrito približno 15 minut.

Postrežemo s kančkom olja.

Polnjeni paradižniki

Zelo svež, okusen recept, ki ga dopolnimo z zelenjavno prilogo.



- Sestavine za štiri osebe:
- 8 paradižnikov
 - 250 g domačega kruha
 - 4 jajca
 - 3 žlice belega vinskega kisa
 - strok česna
 - rdeča čebula
 - bazilika po okusu
 - 3 žlice ekstra deviškega oljčnega olja
 - poper, sol

Na rezine narezan kruh zmehčamo v malo vode. Natremo ga z na pol prerezanim strokom česna in nato nalomimo. Razporedimo ga v pekač, pokapamo s kisom in 2–3 žlicami olja.

Paradižnik operemo, mu odrežemo zgornji del, ga izdolbemo in odstranjeno meso shranimo. Čebulo narežemo na majhne kocke. Kruh sesekljam, stresemo v skledo, kamor smo shranili odstranjeno paradižnikovo meso, dodamo jajca, čebulo in baziliko. Začinimo s soljo in poprom ter premešamo.

Z nadevom napolnimo paradižnike, pokrijemo jih s klobučki in jih položimo v pekač, obložen z mokrim in ožetim peki papirjem. Pokapamo jih z malo olja in 25 minut pečemo v pečici pri 180 °C.

Ječmenova solata s pečenim paradižnikom, z edamamom in s svežo meto

Edinstvena jed, bogata z rastlinskimi beljakovinami in antioksidanti, kot nalašč za poletna družinska kosila. Mogoče s kakšno sestavino, ki je še ne poznaš.



Sestavine za štiri osebe:

- 320 g bisernega ječmena
- 300 g češnjevih paradižnikov
- 300 g kuhanega edamama
- meta po okusu
- 2 žlici ekstra deviškega oljčnega olja
- origano
- sol

Ječmen skuhamo v rahlo osoljeni vreli vodi. Češnjeve paradižnike operemo in razpolovimo, damo v skledo ter začininimo z oljem, origanom in s ščepcem soli. Razporedimo jih po pekaču, ki je obložen s papirjem za peko (z odrezano polovico, obrnjeno navzgor) in pečemo pri 180 °C približno 20 minut. Ječmen odcedimo in damo v skledo, dodamo kuhan edamam, sesekljano meto, in ko je pripravljen, še češnjev paradižnik. Postrežemo lahko tudi hladno.

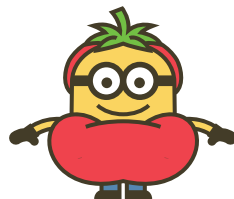
Štej z Jerryjem Paradižnikom!

$$\text{paradižnik} + \text{paradižnik} + \text{paradižnik} = 30$$

$$\text{paradižnik} - \text{jablko} = 2$$

$$\text{paradižnik} + \text{paradižnik} + \text{paradižnik} = 16$$

$$\text{paradižnik} + \text{paradižnik} + \text{jablko} = ?$$




KEVIN BANANA

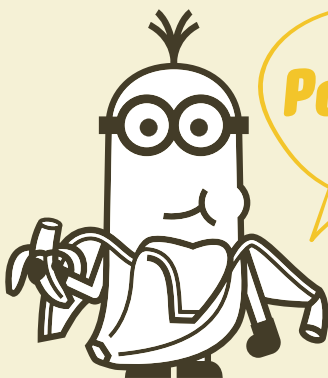


Sadje je nepogrešljivo v naši prehrani, saj vsebuje vitamine, ki so pomembni za obrambo organizma in zdravje črevesja. Tudi banana je s svojim sladkim in z vedno cenjenim okusom sadež, ki ga ne gre podcenjevati.

Vsebuje veliko mineralnih soli, predvsem kalija in magnezija, ki ju je treba nadomestiti po telesni aktivnosti. Zaradi tega je banana odličen prigrizek po športu. Je zelo nasitno sadje, ki vsebuje veliko vitaminov, zlasti vitaminov skupine B, kot je B2, koristnih za zdravje kože, las in nohtov.

 **Banane so tropsko sadje, ki ga najdemo vse leto.**

Banana je lahko odličen hiter prigrizek, lahko pa jo tudi »spremenimo« v nekaj res posebnega: na naslednjih straneh boš našel nekaj preprostih receptov.



Pobarvaj me.



© UCS LLC

Bananin kruh

Zelo preprosta sladica, še posebej primerna za jesenske malice.

Sestavine za

podolgovat pekač:

- 100 g riževe moke
- 100 g ajdove moke
- 60 g jabolčnega pireja (iz pireja kuhanega jabolka)
- 50 g mandljev
- 3 zrele banane
- 2 jajci
- 1/2 čajne žličke pecilnega praška
- 1/2 čajne žličke vanilje v prahu
- kakavova zrna po okusu



Banane in jajca zmešamo ter zmes vlijemo v skledo. Dodamo jabolčni pire in ročno sesekljane mandlje, vse sestavine pa dobro premešamo.

Dodamo moko, pecilni prašek in vaniljo, tako da jih presejemo s cedilom, ter dobro premešamo z metlico.

Zmes vlijemo v pekač, obložen s peki papirjem, in okrasimo s kakavovimi zrnji.

Pečemo v statični pečici pri 180 °C 30 minut, nato še 15–20 minut z ventilacijo.

Bananine palačinke

Malo bolj posebne nedeljske palačinke



Sestavine za štiri osebe:

- 2 sveži jajci
- 120–130 g pirine ali polnozrnate moke
- 100–120 ml mleka ali priljubljenega nesladkanega rastlinskega napitka
- 2 zmečkani zreli banani
- za okras: javorjev sirup, marmelada, sveže sadje itn.
- ekstra deviško oljčno ali kokosovo olje po okusu.

Vse sestavine zmešamo v gladko testo in postopoma, malo po malo, dodajamo mleko ali rastlinski napitek, dokler ne dobimo goste zmesi.

Segrejemo ponev in jo premažemo s kapljico olja.

Vanjo vlijemo eno zajemalko mase.

Ko vidimo, da se na površini pojavijo mehurčki, palačinko obrnemo.

Na koncu palačinke po želji okrasimo z javorjevim sirupom, marmelado ali s 100-odstotno kremo iz oreščkov.

Bananina zmrzlina

Odlična ideja za malico, ki skriva presenečenje

Sestavine za štiri osebe:

- 2 banani
- 250 ml polnomastnega navadnega jogurta ali sojinega jogurta
- majhna pest borovnic
- sesekljane pistacije in lešniki, kokosovi kosmiči, mandljevi - lističi,
- posušene brusnice
- 4 sladoleadne palčke



Vijolični jogurt pripravimo tako, da 125 ml navadnega jogurta zmešamo z borovnicami. Olupljeni banani prerežemo na pol in ju natakemo na sladoleadne palčke. Banani prelijemo z navadnim ali borovničevim jogurtom, po okusu okrasimo s preostalimi sestavinami in postavimo v zamrzovalnik za najmanj 20 minut (vendar ne pustimo, da banana popolnoma zamrzne, sicer bo pretrda).

Poišči sadje s Kevinom Banano!



BOB JAGODA



Kako smešne so jagode: rdeče, okroglaste z zelenim klobukom.

Prihod jagod pomeni pravi začetek pomladi: mnogi od nas se resnično razveselimo košarice teh sezonskih dobrot.

Jagode imajo zavidljive lastnosti; bogate so s snovmi, ki pripomorejo k boljšemu delovanju našega telesa in ohranjanju zdravja.

Ker so sestavljene iz 90 % vode, so zelo osvežujoče, obenem pa bogate z vlakninami in mikrohranili. Med vitamini imajo največ vitamina C, vitamina A in tudi folne kisline (B9). Med mineralnimi solmi izstopata kalij in magnezij.

Jagoda je tako dobro sadje, da ne potrebuje posebne priprave, vendar pred zaužitjem jagode vedno dobro operi s tekočo vodo, da odstraniš vse, kar nanje ne sodi. Lahko jih ješ kar tako, jih strešeš v skodelico sveže stepene smetane ali pa iz njih pripraviš naslednje recepte, ki bodo že tako okusnim jagodam dali piko na i.



Sezona jagod je od aprila do avgusta.



© UCS LLC

Popečen kruh z albuminsko skuto in jagodami

Sveža ideja za malce drugačen prigrizek

Sestavine za štiri osebe:

- 4 rezine rustikalnega kruha
- 300 g kravje albuminske skute
- 150 g jagod
- makova in sezamova semena



Na vroči plošči popečemo rezine kruha. Razporedimo jih na krožnik in vsako rezino namažemo s skuto. Po vrhu razporedimo dobro oprane in na tanko narezane jagode.

Na koncu po okusu potresemo z makom in s sezamom.

Jagodne lučke

Zelo svež prigrizek, brez dodanega sladkorja

Sestavine za 4–6 porcij (odvisno od velikosti modelčka):

- 250–300 g svežih jagod
- lonček navadnega kremastega jogurta
- med po okusu (neobvezno)



Sveže jagode operemo in očistimo, nato jih zmiksamo.

Posebej zmešamo jogurt z medom (dodamo ga malo, toliko, da jogurt postane rahlo sladek – 1 ali 2 žlički). Zmesi v modelčke vlivamo tako, da naredimo plasti jagodnega pireja in jogurta.

Na koncu vstavimo sladoledno palčko in vse skupaj postavimo v zamrzovalnik, dokler ne doseže zelene konsistence.

Jagodni džem s semeni chia

Ta posebni džem lahko dodamo v jogurt ali preprosto namažemo na kruh.



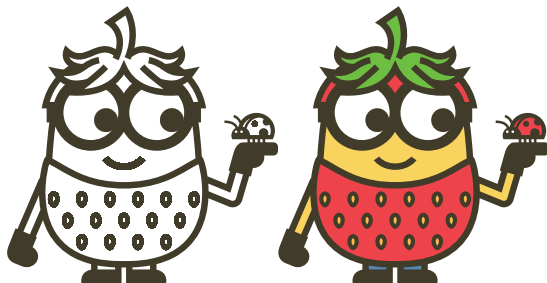
Sestavine za 200-gramski kozarec:

- 200 g očiščenih jagod
- 10 g semen chia

Jagode, ki smo jim predhodno odstranili zeleni del, damo v skledo, polno vode, in pustimo, da 30 minut v umivalniku teče v njo tanek curek vode, ki bo z jagod odstranil res vse nečistoče. Jagode dobro odcedimo, narežemo na majhne koščke, stresemo v ponev z debelim dnom in med mešanjem kuhamo na majhnem ognju. Po nekaj minutah bodo jagode začele spuščati tekočino in bodo razpadle. Takrat dodamo semena chia in vse skupaj kuhamo še približno deset minut. Med kuhanjem s kuhalnico dobro pretlačimo zmeščane koščke jagod.

Ko zmes dobi konsistenco marmelade, jo prelijemo v čist kozarec in počakamo, da se ohladi, preden kozarec zapremo. Med ohlajanjem bodo semena chia ustvarila želatino in zmes bo dobila konsistenco prave marmelade.

**Pobarvaj
Boba
Jagodo!**



DAVE PAPRIKA

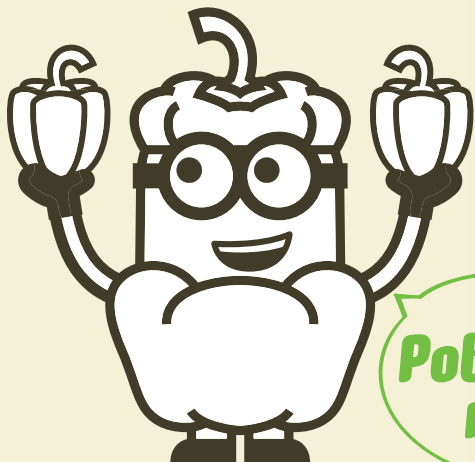


Paprike dajejo barvo in okus poletni sezoni ter pomagajo zaščititi našo kožo pred sončnimi žarki. So pisanih barv: rumene, rdeče in zelene, vendar imajo kljub temu zelo podobne hranilne lastnosti. Paprika je sezonska zelenjava z vlažilnimi in antioksidativnimi lastnostmi.

Je polna vitamina C in vitamina A. Tako kot korenje tudi ta zelenjava prispeva k zdravju naše kože in oči. Pod olupkom paprika skriva zelo uporabno snov z nekoliko zapletenim in s smešnim imenom. To je kapsaicin, ki se ponaša s protibakterijskimi in protivirusnimi lastnostmi.

Papriko lahko postrežemo tudi surovo, narezano na palčke. Njene žive barve bodo poživile preostalo surovo zelenjavo. Lahko pa jo poskusite uporabiti v naslednjih receptih.

 **Sezona paprike je od maja do avgusta.**



**Pobarvaj
me.**



Polnozrnati Paccheri s paprikino kremo

Živo pisana predjed, bogata z antioksidanti



Sestavine za štiri osebe:

- 320 g testenin Paccheri
- velika rdeča paprika
- 5 suhih paradižnikov
- 150 g navadnega nesladkanega grškega jogurta
- čajna žlička prekajene paprike
- šalotka
- 2 žlici ekstra deviškega oljčnega olja
- poper, sol

Papriko pečemo v pečici pri 180 °C, dokler se njena površina ne zguba. Postavimo jo v papirnato vrečko in pustimo počivati 10 minut, preden odstranimo lupino in semena. Nato jo narežemo na trakove.

Medtem posušene paradižnike navlažimo v topli vodi. V ponvi segrejemo žlico olja, popražimo šalotko, dodamo papriko in kuhamo nekaj minut.

Nato papriko zmešamo s suhim paradižnikom, z jogurtom in s prekajeno papriko. Solimo in popramo. Skuhane testenine prelijemo s paprikino kremo.

Frtalja s papriko in timijanom

Preprosta glavna jed, ki je zelo okusna in uravnotežena. Frtaljo postrežemo s popečenimi brusketami, s češnjevim paradiznikom in z origanom.

Sestavine za štiri osebe:

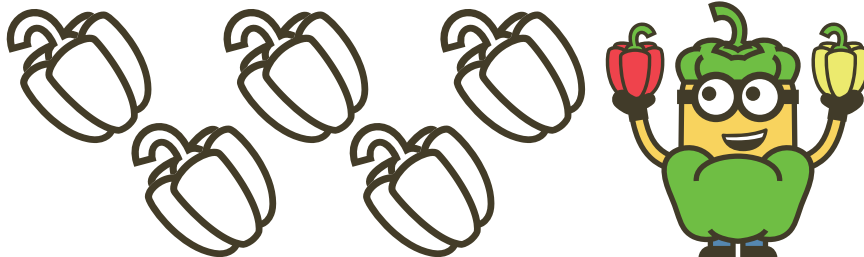
- rumena paprika
- rdeča paprika
- 8 jajc
- mleko po okusu
- 5–6 vejic svežega timijana
- 3 žlice ekstra deviškega oljčnega olja
- poper, sol



Paprike operemo, prerežemo na pol in odstranimo semena. Nato jih narežemo na trakove. Približno 20 minut jih pražimo v ponvi na nekaj žlic olja, občasno pomešamo.

V skledi stepemo jajca z malo mleka, s timijanom, soljo in s poprom. Dodamo papriko in dobro premešamo. V ponvi segrejemo žlico olja, prilijemo zmes in na zmernem ognju pečemo frtaljo 3–4 minute na vsaki strani.

Pobarvaj paprike.





FRUIT SOUNDS

ILLUMINATION PREDSTAVLJA
minions

Kakovostni izdelki po ugodnih cenah
Vsak dan – to je pametni nakup.

Izbrana ponudba
Vse, kar imate najraje, na enem mestu

Vsak dan sveže
Meso, kruh, sadje in zelenjava.

Hiter nakup
Vse, kar potrebujete,
vedno na dosegu vaših rok.

Naše blagovne znamke
Pri nas plačate izključno
kakovost izdelkov.



© UCS LLC

UNIVERSAL

ILLUMINATION

© Universal City Studios LLC.
All Rights Reserved.

Fotografije so simbolične. Opisi in tisk veljavni, razen v primeru tiskarskih napak.