

RaP: Zdrava in uravnotežena prehrana

1. TEDEN: STROČNICE



Stročnice so hrana, ki omogoča preživetje milijonom ljudi po vsem svetu. Predstavljajo namreč pomemben vir beljakovin za ranljivo prebivalstvo, ki mu dnevno primanjkuje mleka in mesa kot osnovnega vira beljakovin. Glavna razlika med stročnicami in zelenjavo je v tem, da se zelenjavo žanje pred zrelostjo, stročnice pa se prideluje izključno za zrnje. Medtem ko sta stročji fižol in stročji grah predstavnika zelenjave, med stročnice sodijo npr. fižol, leča in grah. To so obenem tudi najbolj znane in najbolj razširjene vrste stročnic. Med bolj priljubljene spadata tudi bob in čičerika. Velja poudariti, da je pridelava stročnic v primerjavi z živalsko in drugo proizvodnjo okolju mnogo prijaznejša.

Bogat vir beljakovin

Stročnice vsebujejo ogromno kakovostnih beljakovin rastlinskega izvora. Poleg njih imajo tudi veliko esencialnih aminokislin, vitaminov, mineralov in vlaknin ter malo maščob. Vlaknine v stročnicah pomagajo zniževati nivo holesterola v krvi in uravnavajo krvni sladkor. Zdravstvene organizacije uživanje stročnic priporočajo tudi zato, ker pomagajo obvladovati debelost, diabetes, bolezni srca in ožilja ipd.

Če imate doma sestavine za joto, jo bodo starši zelo veseli. **Jota** je tradicionalna slovenska enolončnica, ki je ni težko narediti.

Sestavine:

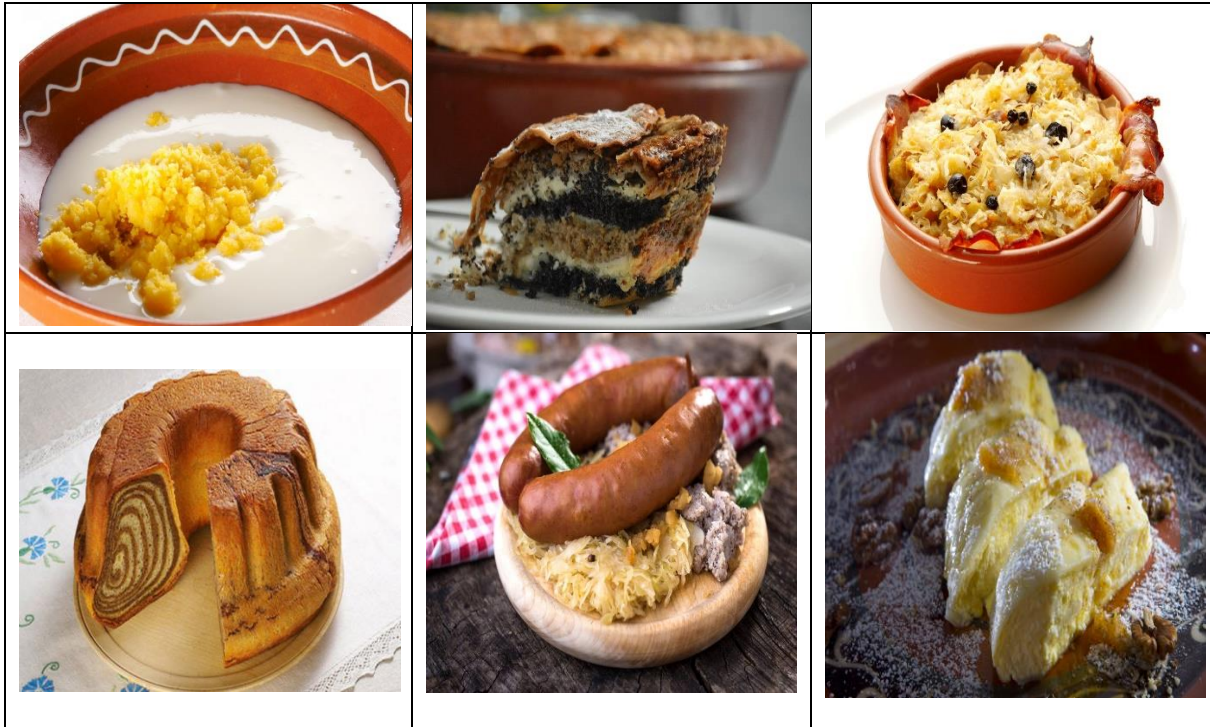
- Pol kilograma kislega zelja, ki ga po potrebi pred kuhanjem oplaknemo z vodo
- 4 srednje veliki krompirji
- 2 čebuli
- 2 lovorova lista
- dva stroka česna
- 250 g kuhanega fižola
- Maščoba za praženje
- Sol, poper, mleta kumina in rdeča paprika
- Po želji dodamo tudi še kranjsko klobaso in ocvirke



Priprava:

Čebulo drobno narežemo in dušimo v večji posodi. Ko se zmehča, dodamo kislo zelje in nekaj minut dušimo. Dodamo začimbe in prelijemo z vodo. V drugi posodi v osoljeni vodi skuhamo olupljen, na srednje velike kose narezan krompir. Posebej skuhamo tudi kranjsko klobaso. Ko sta krompir in klobasa skuhana, ju skupaj s fižolom dodamo zelju in kuhamo toliko časa, da se okusi povežejo. Nekaj kosov krompirja lahko z vilicami zmečkamo, da se jota primerno zgosti. Preden postrežemo lahko dodamo tudi pogrete ocvirke. DOBER TEK

2. TEDEN: SLOVENSKA KULINARIKA



Poglej slike in poimenuj jedi. Če imaš težavo, naj ti pomagajo starši.

Tradicionalne slovenske jedi

V Sloveniji lahko kljub njeni majhnosti najdemo precej pester nabor tradicionalnih jedi. Te se med seboj precej razlikujejo, saj izhajajo iz različnih kulinarčnih področjih, ki so se skozi leta oblikovala glede na lego, zgodovino in vpliv mejnih držav, kulturno raznolikost in ljudska izročila ter geografske in podnebne značilnosti posamezne regije. Tako je v slovenski kulinariki še danes moč čutiti vpliv italijanske, avstrijske, hrvaške in madžarske kuhinje.

Slovenske jedi v preteklosti so bile preproste. Na to je vplivala tudi takratna tehnologija kuhanja. V tradicionalni slovenski kuhinji so uporabljali izključno domače pridelke. Sestavine so običajno porabili v celoti. Jabolčne olupke so na primer sušili in uporabili za čaj. Značilno je tudi, da so Slovenci uživali vse vrste mesa. Naši predniki niso bili veliki ljubitelji zelenjave. Najbolj pogosto so uživali fermentirane izdelke, kot so kislo zelje in kisla repo ter zelenjavo, kot je surovo zelje, fižol, bob, kumare, buče v Istri tudi jajčevce. Kislo zelje je bilo običajno pogosto na mizi. Včasih so ga mešali tudi z ostalimi sestavinami, kot je meso, smetana ali kaša. Uporabljali so ga tudi kot polnilo za štruklje. Pri pripravi hrane so uporabljali tradicionalne začimbe, kot so žajbelj, timijan, šetraj, lovor, majaron, meta, melisa in tudi uvožena poper in cimet. Tudi način shranjevanja hrane je bil precej različen od današnjega. Hrano so na primer konzervirali kar v masti, zaseki in sladkorju ali jo sušili v dimniku, na peči ali preprosto na zraku. Slovenska ljudska kuhinja je bila kalorična, mnoge jedi so bile težje prebavljive. Uživali so veliko živalskih maščob, predvsem svinjsko mast, močnate jedi, maslo, smetano in jajca. Tudi gobe nabrane v bližnjem gozdu so bile dostikrat na jedilniku. Takšen način priprave in sestave jedi bi danes uvrstili, kot nezdravo prehrano.

Med najbolj znane slovenske jedi zagotovo sodijo potica, žganci, gibanica, štruklji, žlikrofi, jedi iz kislega zelja in različne pogače. Meso je bilo včasih na mizi le ob posebnih priložnostih, goveja juha, pečenka in pražen krompir to kar imamo danes za klasično slovensko nedeljsko kosilo.

3. TEDEN: ZDRAVA SLADICA: LIMONIN KOLAČ in limonada



Napolnite kuhinjo z omamnim vonjem sveže pečenega limoninega kolača. Priprava je zelo preprosta, sladica pa je najboljša, ko si jo privoščimo s skodelico toplega napitka.

Na linku imate recept: <https://okusno.je/recept/limonin-kolac-z-jogurtom>

Naj vam uspe in dober tek.

Da pa ostanete zdravi, si lahko pripravite še limonado.

LIMONADA

Sestavine za 4 osebe: 3 limone, 1 l vode, 180g trsnega sladkorja

Postopek:

- Eno limono dobro operemo, obrišemo in razrežemo na rezine. Dve limoni pa razrežemo na polovice in iz njiju iztisnemo sok.
- Limonin sok vlijemo v večji vrč, dodamo sladkor in vodo ter vse skupaj dobro premešamo. Na koncu v vrč stresemo rezine limone in ga postavimo za nekaj časa v hladilnik, da se limonada ohladi.
- Ohlajeno limonado vzamemo iz hladilnika in nalijemo v kozarce, v katere po želji dodamo ledene kocke in metine ali melisine lističe. Na zdravje.



Ostanite zdravi, čuvajte se. Pogrešam vas.

Zapis pripravila Mateja Lešničar

