



# LONČEK KUHAJ

## KNJIŽICA RECEPTOV



OSNOVNA ŠOLA OLGE MEGLIČ PTUJ

Prešernova 31, 2250 Ptuj



## ***KROŽEK LONČEK KUHAJ***

Vsak prvi in zadnji četrtek v mesecu je v okviru projekta Odgovorno s hrano in Popestrimo šolo potekal kuharski krožek Lonček kuhaj, kjer so učenci pripravljali zdravo prehrano, iz čim bolj lokalno in sezonsko pridelanih sestavin, ter pridobivali koristne informacije o varovanju in ohranjanju zdravega načina življenja. Namen krožka je bil seznaniti učence o pomenu lokalne in sezonsko pridelane hrane, kupovanja in vključevanja le-te v jedilnik učencev in poziv k spremembam v prehrani in s tem bolj zdravemu načinu prehranjevanja.

Krožek je redno obiskovalo 8 učencev. V nadaljevanju knjižice vam predstavljamo recepte jedi, ki so jih učenci pripravili v krožku Lonček kuhaj.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MNENJA UČENCEV O KROŽKU

Na našem zadnjem srečanju je 8 učencev rešilo anonimni vprašalnik. Učenci so podali naslednje odgovore:

### Kaj ti je bilo pri Lončku kuhaj najbolj všeč?

- »Da smo se zabavali in ko smo delali pico normalno.«
- »Da smo kuhali in včasih kaj ni bilo dobro.«
- »Vse mi je bilo všeč.«
- »Da smo se družili, zabavali, delali slastne reči.«
- »Fotografirali smo se. Všeč so mi bili puding, sladoled, pizza.«
- »Vse mi je bilo všeč razen pizza in puding.«
- »Mufini, smuti, hamburger.«
- »Vse mi je bilo všeč razen prejšnje pice.«

### Kaj bi spremenil/a?

- »Prvo pico.«
- »Pico št. 1.«
- »Prejšnja pica mi ni bila všeč.«
- »Nič.«
- »Pizzo, puding.«

### Imaš kakšne predloge, pobude ...

- »Da bi se še naslednje leto videli.«

## PIRINE PALAČINKE

### SESTAVINE:

- 180 g pirine moke
- 2 večji jajci
- 0,125 l mleka
- 0,125 l mineralne vode
- ščepec soli
- malo olja



### PRIPRAVA

Za pirine palačinke z metlico za sneg v posodi premešamo moko, mineralno vodo in mleko. Sestavine morajo biti dobro premešane.

Posodo pokrijemo in pustimo stati 30 minut ali še boljše 1–2 uri. Nato vmešamo jajca. Testo naj bo redko tekoče. Če je pregosto (kar je odvisno od moke), dodamo še nekaj mleka in vode.

V ponvi segrejemo malo olja. Na sredino ponve z zajemalko vlijemo nekaj testa in ga z vrtenjem ponve razporedimo po celotni površini. Čez nekaj časa obrnemo. Obe strani morata biti zlatorumeno zapečeni.

Pirine palačinke premažemo z nadevom po želji, najboljše pa so z domačo marmelado.

## PEČENA AJDOVA KAŠA Z JABOLKI IN SKUTO

### SESTAVINE:

- 30 dag ajdove kaše
- 1 l vode
- 2 jajci
- 50 dag skute
- 1 kg očiščenih jabolk
- 15 dag sesekljanih orehov
- 5 dag sladkorja
- cimet



### PRIPRAVA

Ajdovo kašo operemo v vroči vodi. Stresemo jo v osoljen krop in pokrito pustimo, da popije vso tekočino. V ohlajeno kašo vmešamo jajci, sladkor (po želji), skuto, naribana jabolka, mlete orehe in cimet, vse dobro premešamo ter naložimo v z maslom namazan pekač. Pečemo 40 minut (lahko tudi manj) pri temperaturi 180 - 200 °C.





## MINI PICE

Učenci so izrazili željo, da si želijo pripraviti »navadno« pico, saj jim cvetačna pica ni bila najbolj všeč. Vsak učenec je s pomočjo različnih modelčkov izdelal čisto svojo pico. Bile so zelo okusne in učenci so jih z veseljem pojedli.

### SESTAVINE:

- 2 dl mleka
- 1 kg moke
- kvas
- jogurt (po želji)
- 1/2 pecilnega praška
- žlička sladkorja
- žlička soli
- 4 žlice belega olja
- pelati



### PRIPRAVA

Sestavine zmešaj in pusti vzhajati. Testo nato razvaljaj na 2 cm debelo in namaži po testu pelate in potresi origano, nato polovico testa obloži s pica šunko. Po vrhu potresi sir. Pečemo v ogreti pečici približno 25 minut na 180 °C.

## ZDRAVI NAMAZI

V krožku Lonček kuhaj smo se preizkusili v pripravi zdravih namazov. Razdelili smo se v tri skupine. Prva skupina je po danem receptu pripravljala čičerikin namaz, druga skupina regratov namaz in tretja skupina orehov namaz. Sledilo je okušanje in ocenjevanje vseh treh namazov. Po mnenju učencev se je najbolj izkazala tretja skupina, saj jim je bil najbolj okusen orehov namaz.



## ČIČERIKIN NAMAZ

### SESTAVINE

- 500 g čičerike
- 1 žlica drobnjaka
- 3 stroki česna
- 3 žlice olivnega olja
- sesekljan peteršilj
- sol, poper (malo currya v prahu)
- malo origana
- limonin sok

### PRIPRAVA

Čičeriko namočimo čez noč. Naslednji dan jo skuhamo in ohladimo. Vodo, v kateri smo čičeriko kuhali, prihranimo. Ohlajeno čičeriko skupaj z ostalimi sestavinami zmeljemo s paličnim mešalnikom, da dobimo gladek namaz. Namaz mora biti mazljiv, ne predelek, ne pregost. Če je pregost, dodamo malo prihranjene tekočine. Čičerikin namaz ponudimo s poljubnim kruhom - na toplih toast kruhkih ali pa s kakšno bolj zdravo obliko kruha (100% ržen, pirin kruh). Odlično se obnese tudi, če ga namažemo na majhne kose narezan mrzel kuhan krompir. Pa dober tek!

## JABOLČNA ČEŽANA

### SESTAVINE:

- 1,5 kg kiselkastih jabolk
- 60 g sladkorja
- cimet
- 7 klinčkov

### PRIPRAVA

Jabolka operemo, olupimo, jim odstranimo peške in jih narežemo na krhle. Stresemo jih v večjo kozico, posujemo s sladkorjem in prilijemo 1 dl vode. Kozico pokrijemo in jabolka na zmernem ognju počasi dušimo približno 15 min, da postanejo mehka. Vmes jih večkrat premešamo. Jabolka nato pretlačimo s kuhalnico in dodamo maslo. Dobro premešamo, tako da se maslo stopi, nato postrežemo.



## MINI ČOKOLADNE JAGODNE TORTICE

### SESTAVINE:

- ♦ 110 g masla
- ♦ 110 g fino mletega sladkorja (cca. 11 g stevie)
- ♦ 2 žvrkljani jajci
- ♦ 110 g moke
- ♦ 1 čajne žličke pecilnega praška
- ♦ ščepec soli
- ♦ nastrgana lupina 1 limone
- ♦ 110 g jagod



Kako smo se lotili kuharske oddaje si lahko ogledate na naslednji povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=T2LIJrvAu78&feature=youtu.be>



### PRIPRAVA

V posodo penasto umešamo maslo in sladkor. Postopoma dodamo jajca in mešamo, da se sprimejo z maslom. Nato umešamo 110 g moke, pecilni prašek, sol in limonino lupino v gladko zmes.

V ostanku moke povaljamo jagode in jih rahlo vmešamo v testo. Nadevamo v papirnate modelčke in pečemo 15-20 min, da mini tortice zlato porjavijo in so čvrste na dotik.

## REGRATOV NAMAZ

### SESTAVINE

- 5 žlic skute
- 1,5 žlice kisle smetane
- 0,5 žlice olivnega olja
- ščepec soli
- ščepec popra
- 50 g regratovih listov

### PRIPRAVA

Vse sestavine zmeljemo s paličnim mešalnikom in dobimo okusen namaz.



## OREHOV NAMAZ



### SESTAVINE:

- 200 g orehovitih jedrc
- lonček kisle smetane (150 g),
- 1 strok česna
- 2 žlici sesekljanega drobnjaka
- ščepec soli in malo popra
- ščepec sladke paprike v prahu

### PRIPRAVA

Orehe, kisló smetano, olupljen česen in drobnjak zmeljite z električnim mešalnikom. Po okusu začinite s soljo, poprom in papriko v prahu in meljite še toliko časa, da nastane gladek namaz. Postrezite ga z ajdovim kruhom.

## DOMAČI ČOKOLADNO- BANANIN EKSPRESNI SLADOLED



### SESTAVINE in PRIPRAVA

- Banane zamrzemo (preko zelene stopnje zrelosti).
- Stresemo banane v multipraktik (dodamo še eno zrelo banano k zamrznjenim).
- Grenek kakav v prahu (3-5 žlic) in vanilijev sladkor (1 žlica) fino zmešamo z mešalnikom in sladoled postrežemo čimprej, da se ne stopi. Lahko ga za pol ure položimo v hladilnik. Okrasimo s čokoladnimi mrvicami.





## DOMAČI ČOKOLADNI PUDING

### SESTAVINE:

- 180 g sladkor (npr. trsni rjavi)
- Zavitek vanilijevega sladkorja (20 g)
- 200 g koruznega škroba jedilnega Gustina
- 2 polni žlici čokolade v prahu
- 2-3 polne žlice grenkega kakava v prahu
- ščepec cimeta
- ščepec soli
- ½ l mleka

### PRIPRAVA

Vse zgoraj naštete sestavine zmešamo v gladko maso z malo mleka, po občutku. Tri četrtine mleka zlijemo v manjšo posodo in jo pristavimo na štedilnik na najvišjo temperaturo. Medtem ko se mleko v posodi segreva, preostalo mleko zlijemo v drugo posodo in vanj z metlico temeljito vmešamo domačo mešanico za puding. Tik preden mleko zavre, vanj počasi z metlico umešamo čokoladno zmes in vsebino pripeljemo do vretja. Puding kuhamo še nadaljnjih nekaj minut in ga medtem skrbno mešamo. Tako pripravljenega pretočimo v kozarce. Postrežemo lahko toplega ali hladnega.



## ZDRAV HAMBURGER

### SESTAVINE ZA POLPETE S PROSENO KAŠO:

- 25 dag prosene kaše
- 2 jajci, sir
- 1 žlica moke
- 1 žlica drobtin
- majaron, peteršilj
- sol

### DODATKI:

- solata
- ajvar
- paradižnik
- polnozrnat štručke



### PRIPRAVA

V pol litra osoljene vode zakuhamo oprano kašo. Dodamo sesekljan majaron in peteršilj. Ko je kaša kuhana, jo ohladimo, dodamo razžvrkljana jajca in premešamo. Če je masa preredka, ji dodamo drobtine in moko. Oblikujemo manjše polpete in jih cvremo v vročem olju. Nato polnozrnat štručke prerežemo na pol in na eno stran kruha namažemo ajvar, dodamo solato, paradižnik in pečene prosene polpete ter pokrijemo z nenamazano stranjo kruha. Pa dober tek!

## CVETAČNA PIZZA

### SESTAVINE

#### TESTO:

- 1 manjša glava sveže cvetače
- 1 jajce
- 50 g naribane mocarele (ali katerega drugega sira)
- sol in poper (dodate po okusu)
- ¼ žličke bazilike, česna v prahu in origana



#### NADEV:

- paradižnikova omaka
- gobice (zelenjava)



#### PRIPRAVA

Cvetačo naribamo (približno pol glave), dodamo skoraj enako količino naribanega sira. V posodo dodamo še 1 jajce. Vse skupaj dobro premešamo, zmes nikakor ne bo podobna »pravemu testu«, ampak nič skrbeti, okus je odličen!

Segrejemo pečico na 200°C. Na pekač položimo peki papir, nanj dodamo maso, razporedimo jo po pekaču in z rokami lepo oblikujemo, naj bo 1 cm debelo testo. Pečemo približno 10-15 minut do zlato rjave barve. Nato na testo položimo poljubne sestavine (gobice, sir, zelenjava, šunka) in pečemo še približno 10-15 min.

## JABOLČNI SMOOTHIE

### SESTAVINE:

- na koščke narezana jabolka
- 2 dl mleka
- 2 dl vanilijevega ali navadnega jogurta
- pol čajne žličke cimeta

### PRIPRAVA

Narezane koščke sadja stresemo v skledo, dodamo tekoči jogurt in vse sestavine zmešamo s paličnim mešalnikom. Vsebino prelijemo v kozarec, potresemo s cimetom in dekoriramo s svežim/posušenim listjem melise.



## BANANIN SMOOTHIE

### PRIPRAVA

Banane olupimo in jim odstranimo nitke, nato pa jih narežemo na debelejše kolobarje. V mešalnik stresemo narezane banane, prilijemo mleko, žlico medu in kapljico vanilijeve esence. Dobro zmešamo. Nato dodamo še nekaj ledenih kock in ponovno zmešamo.



## SADNI SMOOTHIE

### PRIPRAVA

Banano, jabolko, marelico in ananas z ledom zmešamo v univerzalnem mešalniku in postrežemo. Dobimo idealen napitek za prehodna vremenska obdobja, ko telo potrebuje dodatno porcijo vitaminov.

