



BIOTEHNIŠKI
IZOBRAŽEVALNI
CENTER LJUBLJANA

PRIPRAVA ZDRAVIH IN TRAJNOSTNIH JEDI PRIROČNIK

Andrej Molk, dr. Samo Kreft, Uroš Flis in
dr. sc. Gordana Vulić





BIOTEHNIŠKI
IZOBRAŽEVALNI
CENTER LJUBLJANA

PRIPRAVA ZDRAVIH IN TRAJNOSTNIH JEDI PRIROČNIK

Andrej Molk, dr. Samo Kreft, Uroš Flis in
dr. sc. Gordana Vulić



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA OKOLJE,
PODNEBJE IN ENERGIJO



BIOTEHNIŠKI
IZOBRAŽEVALNI
CENTER LJUBLJANA



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA OKOLJE,
PODNEBJE IN ENERGIJO

KOLOFON

Avtorji

Andrej Molk, dr. Samo Kreft, Uroš Flis in dr. sc. Gordana Vulić

Naslov

Priprava zdravih in trajnostnih jedi, Priročnik

Lektoriranje

Rozalka Mohorič

Oblikovanje

Denis Brezovar

Založil

Biotehniški izobraževalni center Ljubljana

Ljubljana, avgust 2023

Elektronska izdaja

Url

www.bic-lj.si/knjiznica-bic-ljubljana

Slika z naslovnice

Biotehniški izobraževalni center Ljubljana 2023

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SHD 164375299
ISBN 978-961-6915-09-0 (PDF)

KAZALO VSEBINE

1. UVOD	5
2. KAJ JE TRAJNOSTNA PREHRANA	6
2.1 KORIST ZA OKOLJE	6
2.2 KORIST ZA ZDRAVJE	7
2.3 MEDNARODNA OBVEZNOST SLOVENIJE	8
2.4 PRIMERI DOBRIH PRAKS IZ TUJINE	9
2.5 PRAKTIČNI NASVETI ZA BOLJ ZDRAV IN OKOLJU PRIJAZNEJŠI NAČIN PREHRANJEVANJA	9
2.6 ZAKLJUČEK	11
3 RECEPTI IN NAVODILA ZA PRIPRAVO JEDI	12
3.1 MENI 1 (mešani)	12
3.1.1 AJDOVA MINEŠTRA	12
3.1.2 KORENČKOV KOLAČ	13
3.2 MENI 2 (mešani)	14
3.2.1 ŠPINAČNA KREMNA JUHA S POPEČENO ČIČERIKO	14
3.2.2 PEČEN FILE POSTRVI NA SOTIRANI ZELENJAVI	14
3.2.3 KREMNA ZELIŠČNA POLENTA	15
3.3 MENI 3 (mešani)	15
3.3.1 PASTINAKOVA KREMNA JUHA S POROVIMI REZANCI	15
3.3.2 PERUTNINSKI RAGU	16
3.3.3 KONOPLJINI NJOKI	16
3.4 MENI 4 (vegetarijanski)	17
3.4.1 ISTRSKA MINEŠTRA	17
3.4.2 AJDOVE KOCKE	18
3.5 MENI 5 (vegetarijanski)	18
3.5.1 LEČINA ENOLONČNICA Z ZELENJAVO	18
3.5.2 PROSENA KAŠA S SUHIMI SLIVAMI IN JABOLČNO ČEŽANO	19
3.6 MENI 6 (vegetarijanski)	20
3.6.1 KOROMAČEVA ENOLONČNICA	20
3.6.2 KEFIRJEVA STRJENKA S HRUŠKO	20
3.7 MENI 7 (rastlinski)	21
3.7.1 BUČKINA JUHA IZ AJDOVE KAŠE	21
3.7.2 JEŠPRENČKOVA RIŽOTA S POPEČENIM TOFUJEM	21
3.8 MENI 8 (rastlinski)	22

3.8.1 JUHA IZ PEČENE CVETAČE (drobtine z lešniki)	22
3.8.2 TESTENINE Z LEČINO BOLONJSKO OMAKO	23
3.9 MENI 9 (rastlinski)	23
3.9.1 KREMNA JUHA IZ ZELENE S POPEČENIMI OREHI	23
3.9.2 OSTRIGARJI V PARADIŽNIKOVI OMAKI	24
3.9.3 KUSKUS Z ZELENJAVO	25
4. REFERENCE	26
5. PRILOGE - dodatni recepti za pripravo jedi	28
1. Lečin pasulj	28
2. Puran s koruznimi kosmiči in špinačo	28
3. Kruh narastek z dimljenim tofujem	29
4. Pita z zdrobom in pečenimi jabolki	30
5. Namaz iz belega fižola in mete	31
6. Mineštra s čičeriko in sladkim krompirjem	32

1. UVOD

Priročnik *Priprava zdravih in trajnostnih jedi* je namenjen praktičnemu usposabljanju kuharjev v osnovnih šolah. Vključuje pripravo energijsko uravnoteženih, hranilno bogatih, pestrih, okusnih in planetu prijaznih obrokov, ki so narejeni iz osnovnih, pretežno lokalnih ter sezonskih živil. Praktično usposabljanje bo kuharjem osnovnih šol omogočilo, da bodo pridobili novo znanje o pripravi različnih jedi. Z novimi tehnikami priprave hrane bodo izboljšali ponudbo in okuse zdravih, energijsko uravnoteženih, hranilno bogatih ter trajnostnih (planetu prijaznih) osnovnošolskih kosil.

5

Na začetku priročnika je obravnavan pomen trajnostnega načina prehranjevanja. V osrednjem delu so predstavljeni izbrani jedilniki za pripravo 9 trajnostnih menijev s potrebno razlago o sodobnih načinih priprave. V gradivu so izbrane jedi predstavljene kot glavnina osnovnošolskih kosil. Vse izbrane jedi (meniji) ustrezajo zdravim, hranilno bogatim, energijsko zadostnim in uravnoteženim kriterijem za pripravo jedi za učence osnovnih šol.

2. KAJ JE TRAJNOSTNA PREHRANA

Trajnostna prehrana je način prehranjevanja, ki prispeva k ohranjanju in izboljšanju okolja. Hkrati je trajnostna prehrana neposredno ugodna tudi za človekovo zdravje zaradi uživanja zdrave prehrane kot tudi posredno zaradi zagotavljanja zdravega okolja. Trajnostna prehrana je pomembna za zagotavljanje zadostne in kakovostne hrane za sedanje in prihodnje generacije, saj trenutni sistem pridelave in potrošnje hrane povzroča velike negativne učinke na podnebje, biotsko raznovrstnost, vodne vire in ne more zagotoviti ustreznih količin kvalitetne hrane za naraščajoče prebivalstvo.

6

Organizacija Združenih narodov za prehrano in kmetijstvo (FAO 2010) pravi: »Trajnostna prehrana je tista, ki ima majhen vpliv na okolje in prispeva k varnosti hrane in prehrane ter zdravemu življenju za sedanje in prihodnje generacije. Trajnostna prehrana varuje in spoštuje biotsko raznovrstnost in ekosisteme, je kulturno sprejemljiva, dostopna, ekonomsko pravična in cenovno ugodna; prehransko ustrezna, varna in zdrava; hkrati pa optimizira naravne in človeške vire.«

Za doseganje trajnostne prehrane je potreben celosten pristop, ki vključuje tako spremembe v proizvodnji kot v potrošnji hrane. Nekatere od teh sprememb so (Schmidt & Mouritsen, 2020):

- povečanje deleža živil rastlinskega izvora, kot so polnozrnata žita, stročnice, oreški, semena, sadje in zelenjava,
- zmanjšanje porabe živil živalskega izvora, predvsem rdečega mesa in mlečnih izdelkov,
- zmanjšanje količine zavržene hrane na vseh ravneh verige preskrbe s hrano, od pridelave do potrošnje,
- spodbujanje lokalne, ekološke in sezonske pridelave in potrošnje hrane,
- izogibanje močno predelani hrani, ki ima veliko embalaže in vsebuje veliko sladkorja, soli, nasičenih maščob in konzervansov.

2.1 KORIST ZA OKOLJE

Trajnostna prehrana ugodno vpliva na okolje na več načinov.

Zmanjšuje izpuste ogljikovega dioksida in drugih plinov, ki zaradi efekta tople grede povzročajo globalno segrevanje (ogljiki odtis, toplogredni plini). Pridelava mesa, še posebej mesa prežvekovalcev, kot je govedo, in mlečnih izdelkov povzroča mnogo višje izpuste toplogrednih plinov kot pridelava rastlinskih živil. V primerjavi s stročnicami povzroči pridelava govejega mesa 50-krat višje izpuste toplogrednih plinov, sira 17-krat višje, svinjine 11-krat ter jajc in perutnine 7-krat (Clune in sod., 2017). Žita imajo podoben ogljični odtis kot stročnice, z izjemo riža, ki ima 5-krat višjega. Sadje in zelenjava imata v povprečju še nekoliko manjši ogljični odtis od stročnic, razen če prihajata iz rastlinjakov, ogrevanih s fosilnimi gorivi. Transport hrane ima glede na vse faze pridelave hrane relativno manjši ogljični odtis, ima pa transport kot celotna panoga globalno še precej večji ogljični odtis od kmetijstva.

Zmanjša se poraba kmetijskih zemljišč in vode

Tudi pri porabi kmetijskih zemljišč je najbolj potratna pridelava mesa, še posebno govedine (Willett in sod., 2019), saj je za gojenje 1 kg živalskih beljakovin (npr. iz mesa ali sira) potrebno pridelati krmo z več kot 3 kg beljakovin, od katerih se več kot polovica pridelava na njivah (koruzna silaža, žita), ostalo pa na traviščih (Berners-Lee in sod., 2018). Dve tretjini hranil gre torej v izgubo. Racionalna uporaba zemljišč lahko pripomore k ohranjanju biotske raznovrstnosti, saj se zmanjša krčenje gozdov in izsuševanje mokrišč (Benton in sod., 2021).

Zmanjšajo se odpadki in izpusti, ki nastajajo. To so gnojnice, pesticidi, embalaža. Ekološko kmetijstvo povzroča manj tovrstnega onesnaženja okolja.

Trajnostno prehrano Slovenci največkrat povezujejo z lokalno pridelano hrano (Peterman, 2020), v resnici pa k zmanjševanju vplivov na okolje daleč največ prispeva povečanje deleža živil rastlinskega izvora v prehrani. Živila živalskega izvora imajo namreč veliko večji okoljski odtis kot živila rastlinskega izvora, saj zahtevajo več površine, vode, energije in povzročajo več toplogrednih plinov (Willett in sod., 2019).

Vsa najnovejša poročila Medvladnega panela za podnebne spremembe (IPCC) dosledno poudarjajo, da prehod na prehrano na osnovi rastlinskih živil na vseh ravneh nosi največji potencial za zaščito posameznikovega in globalnega zdravja in spodbujanje trajnosti (IPCC 2022, IPCC 2023).

Po ocenah FAO (FAO 2011) se vsako leto zavrže ali izgubi približno tretjina vse pridelane hrane. Prebivalec Slovenije zavrže povprečno 68 kg hrane letno (SURIS 2021), od česar je 69 % v gospodinjstvih (EC 2023). To pomeni ogromno izgubo naravnih virov, energije in denarja, hkrati pa prispeva k podnebnim spremembam.

Lokalna in sezonska hrana ima običajno manjši okoljski odtis kot uvožena ali shranjena hrana, saj zahteva manj transporta, skladiščenja in predelave. Poleg tega lokalna hrana podpira lokalno gospodarstvo, ohranja biotsko raznovrstnost in kulturno dediščino ter spodbuja socialno povezanost.

2.2 KORIST ZA ZDRAVJE

Trajnostna prehrana je tudi dobra za zdravje ljudi. Prehrana, bogata z rastlinskimi živili, kot so sadje, zelenjava, polnozrnat žita in stročnice, je povezana z nižjim tveganjem za nastanek kroničnih bolezni, kot so bolezni srca in žilja, sladkorna bolezen tipa 2 in nekatere vrste raka (Anand in sod., 2008; Rippe in sod., 2019; Li in sod., 2020). Poleg tega trajnostna prehrana spodbuja uživanje nepredelanih in minimalno predelanih živil ter omejevanje uživanja visoko predelanih živil, ki so pogosto bogata s sladkorjem, soljo in nasičenimi maščobami.

Slovenska raziskava Si.Menu 2017/2018 je pokazala, da je vnos vitamina D, vlaknin, folata, železa in vitamina B₁₂ med mladostniki nezadosten. Vnos je bil pomanjkljiv pri 100 % mladostnikov za vitamin D, 91 % za vlaknine, 88 % za folat, 44 % za železo in 38 % za vitamin B₁₂ pri mladostnikih obeh spolov. Med dekleti sta bila pomanjkanje železa in vitamina B₁₂ še bolj izrazita, s 73 % oziroma 44 % (Hribar in sod., 2021; Pravst in sod., 2021; Seljak in sod., 2021; Lavriša in sod., 2022). Analiza sestave kosil v vrtcih in osnovnih šolah je pokazala, da obroki niso bili ustrezno uravnoreženi glede na sodobna priporočila. Vsebovali so premalo energije, vlaknin, večkrat-nenasičenih maščob in različnih mikrohranil, presegli pa so priporočene zgornje meje nasičenih maščob, soli in prostega sladkorja (Gregorič in sod., 2015; Poličnik in sod., 2021; Berlic in sod., 2023; Lačen, 2023). Tudi druge študije so ugotovile preveliko uživanje sladkorja pri slovenskih otrocih (Fidler Mis in sod., 2017; Mis in sod., 2012; Kamin in sod., 2022). Razširjenost prekomerne telesne teže in debelosti med slovenskimi otroki in mladostniki se je v zadnjih treh desetletjih znatno povečala (Sorić in sod., 2020; Radulović in sod., 2022).

Zdrave in okolju prijazne prehranske navade se odlikujejo z izbiro pretežno rastlinskih živil, omejeno porabo živil živalskega porekla, prednostjo nenasičenih maščob pred nasičenimi maščobami ter minimalno porabo rafiniranih žit, močno predelane hrane in dodanih sladkorjev. Večje vključevanje rastlinskih živil in zmanjševanje živil živalskega porekla v prehrani zagotavlja predvsem večje vnose vlaknin, folata in večkrat-nenasičenih maščobnih kislin ter zmanjševanje vnosa nasičenih maščobnih kislin. Ugotovljenega pomanjkanja vitaminov D in B₁₂ pri slovenskih otrocih zato ni mogoče odpraviti s povečanjem deleža rastlinskih živil, temveč je smiselna uporaba obogatitih živil, npr. sojin napitek z dodanima tema dvema vitaminoma (Craig in sod., 2021; Manolis in sod., 2023).

Ukrepi za doseganje bolj trajnostne, okolju prijazne prehrane se torej prekrivajo z ukrepi za doseganje bolj zdrave prehrane.

Prehod s sedanje prehrane na zdrave in trajnostne prehranske vzorce ima lahko pomembne koristi za zdravje ljudi. Navajanje otrok na zdravo prehrano lahko koristno vpliva tudi na njihovo prehranjevanje v odrasli dobi.

2.3 MEDNARODNA OBVEZNOST SLOVENIJE

Skrb za okolje, ki je v našem neposrednem interesu, je najbolj učinkovita, če jo izvajamo skupaj z mednarodno skupnostjo. Zato se je Slovenija zavezala različnim mednarodnim sporazumom in pobudam, ki se nanašajo na podnebne spremembe, varstvo biotske raznovrstnosti in trajnostni razvoj. Kot podpisnica Pariškega sporazuma o podnebnih spremembah se je država zavezala zmanjšati emisije toplogrednih plinov. Čeprav kmetijstvo k slovenskim emisijam prispeva le 10 %, so emisije slovenske prehrane lahko višje, če upoštevamo emisije izven meja Slovenije, ki nastanejo ob pridelavi velikega deleža hrane, ki jo Slovenija uvozi.

Slovenija sodeluje v pobudi Evropski zeleni dogovor, ki jo je leta 2019 začela Evropska komisija. Ta dogovor spodbuja trajnostne prakse, ki zmanjšujejo vplive na vodne vire, tla in biotsko raznovrstnost. Del Evropskega zelenega dogovora je tudi Strategija od kmetije do vilice, katere namen je preoblikovati prehranske sisteme, da bodo zdravi, okolju prijazni in pošteni (EC 2020).

Izboljšanje trajnosti slovenske prehrane lahko prispeva k različnim ciljem trajnostnega razvoja:

- SDG6 (čista voda in sanitarije) z zmanjšanjem onesnaženja in uporabe sladke vode,
- SDG12 (odgovorna poraba in proizvodnja) z zmanjševanjem odpadkov hrane,
- SDG13 (podnebno delovanje) z zmanjšanjem emisij toplogrednih plinov (TGP) in
- SDG15 (življenje na kopnem) s manjšimi vplivi na tla in biotsko raznovrstnost (UN, 2015).

2.4 PRIMERI DOBRIH PRAKS IZ TUJINE

Prehranske spremembe v smeri zdrave in trajnostne prehrane niso le potrebne (Fairchild & Collins, 2011; Wickramasinghe in sod., 2016), ampak tudi izvedljive (Benvenuti in sod., 2016; Willett in sod., 2019; Elinder in sod., 2020; Poole in sod., 2020) ter so bile že izvedene v različni meri v mnogih državah (Silva in sod., 2013; St. Germain, 2017; Mulpuri in sod., 2021; Saldivar in sod., 2021; Blomhoff in sod., 2023).

Na Portugalskem so že leta 2017 sprejeli zakon, ki nalaga vsem javnim inštitucijam, ki nudijo hrano, torej tudi šolam in vrtcem, da dajo možnost izbire popolnoma rastlinskega menija (St. Germain, 2017). Podobne iniciative so sprejeli tudi na Finskem (NNC 2017) in v Kaliforniji (Keevican, 2019). Najdlje so šli v štirih brazilskih mestih, kjer z namenom izboljšanja zdravja in okolja 30.000 otrokom v šoli nudijo izključno rastlinsko hrano (Taylor, 2018), kar pomeni 23 milijonov rastlinskih obrokov na leto.

Nemško nutricionistično združenje ter italijanski strokovnjaki so pripravili vegetarijanske in veganske menije za učence in dijake in ugotovili, da so ti meniji prehransko ustrezni (Benvenuti in sod., 2022; DGE, 2022). V primerjavi z obstoječimi meniji imajo veganski meniji 65 % manjši ogljični odtis, vegetarijanski 50 % manjši in celo ustrezno prilagojeni vsejedi meniji z zmanjšano količino mesa imajo lahko 40 % manjši ogljični odtis.

2.5 PRAKTIČNI NASVETI ZA BOLJ ZDRAV IN OKOLJU PRIJAZNEJŠI NAČIN PREHRANJEVANJA

- V prehrano vključimo več **sadjja** (celega, svežega; ne v obliki soka ali marmelade), **zelenjave** (bela, rumena, oranžna, vijolična, zelena; npr. blitva, brokoli, bučke, cvetača, kalčki oz. mikro zelenjava, korenje, kumare, paradižnik, paprika, solata, špinača; vsaj polovico sveže, surove, pri kuhanju pazimo, da je ne razkuhamo), zmerne količine dišavnic in začimb.

- Uporabljamo več polnozrnatih žit in psevdožit (ajda, ječmen, koruza, proso, oves, pira, polnozrnata pšenica, rjav riž in rž) in izdelkov iz njih npr. žitni kosmiči: ovseni, ajdovi, pirini, rženi; polnozrnati kruh, polnovredne testenine, ajdova/ ječmenova/ovsena/ pirina kaša) ter polnovredna živila (izdelki, ki vsebujejo polnozrnata žita).
- Pomemben delež v prehrani naj imajo stročnice (čičerika, fižol, grah, leča, soja (tofu) in krompir (kuhan na pari, v vodi ali pečen v pečici; ne ocvrt).
- Uživajmo oreščke (arašidi, lešniki, orehi, mandlji) in semena (konoplja, lan, sončnična, sezam)
- Jejmo zmerno.
- Na krožnik si naložimo le toliko, kolikor bomo res pojedli.
- Uvedimo dneve brez mesa.
- Zamenjajmo beljakovine živalskega izvora z beljakovinami rastlinskega izvora
- Posegajmo po morski hrani iz trajnostnih virov.
- Po mlečnih izdelkih posegajmo zmerno, še posebej po maslu, sirih, smetani, ki vsebujejo veliko nasičenih maščob in holesterola
- V prehrano vključujmo po nič ali zmerno količino mesnih izdelkov, jajc, mlečnih izdelkov, perutnine, ocvirkov (svinjska mast) in rib ter zelo majhne količine rdečega mesa.
- Pijmo vodo iz pipe in/ali nesladkan sadni ali zeliščni čaj.
- Izogibajmo se:
 - mesnim izdelkom (sol, nasičene maščobe, nitrati, nitriti, polifosfati),
 - večjim ribam (tuna, morski pes)
 - ocvrtim živilom (pomfrit, krofi, miške, flancati, pražena čebula; vsebujejo trans maščobe);
 - svinjski masti, palmini in kokosovi maščobi (vsebujejo nasičene maščobe)
 - zelo sladkim/slanim/mastnim (zlasti ocvrtim) živilom (prosti sladkorji, soli, trans maščobe) ter hitri hrani (angl. »fast food«)
 - pijačam s sladkorjem:
 - pijačam z dodanim sladkorjem in/ali s sladili (npr. ledeni čaj, nektar, voda z okusom, sladke gazirane pijače (npr. kokakola), sladkan čaj, energijske pijače oz. napitki (kofein, prosti sladkorji), pijače za športnike, sirupi za redčenje z vodo, praški za redčenje z vodo) in
 - sadnim sokovom) (prosti sladkorji v tekoči obliki).
 - Omenjene pijače imajo neugoden vpliv na presnovo, regulacijo apetita, prekomerno telesno maso, zobno gnilobo in na senzorično sprejemljivost hrane, zlasti zelenjave;
 - piškotom, krekerjem, pecivu iz listnatega/kvašenega testa, pitam, tortam, žitnim ploščicam,
 - predelanim (rafiniranim) žitom (izdelkom iz bele moke: kruh, testenine, peciva...)
 - slanemu kruhu, slanemu prigrizkom, slanemu sirom (sol),
- Posegajmo po lokalnih izdelkih, kadar je zanje sezona.
- Skrbimo, da se nam hrana v shrambi in hladilniku ne pokvari.
- Izogibajmo se nepotrebni embalaži, plastičnim nakupovalnim vrečkam ipd.

(Willett in sod., 2019) (Fidler Mis, 2019)

2.6 ZAKLJUČEK

Trajnostna prehrana je torej pomemben cilj, ki zahteva sodelovanje in prizadevanje vseh deležnikov - od kmetov, proizvajalcev, trgovcev, potrošnikov, politikov, izobraževalcev, raziskovalcev do medijev. Za spodbujanje in uresničevanje trajnostne prehrane so potrebni ozaveščanje, izobraževanje, informiranje, regulacija, inovacija in sodelovanje. Zdrava hrana mora biti okusna, bolj dostopna ter cenovno enako ali bolj ugodna kot manj zdrave alternative. S sprejetjem takšnih praks lahko dosežemo dvojni koristen učinek: zmanjšanje tveganja za pogoste kronične nenalezljive bolezni in hkrati izboljšanje okolja (Chen in sod., 2019; Ripple in sod., 2019; Willett in sod., 2019; WHO, 2021).

3. RECEPTI IN NAVODILA ZA PRIPRAVO JEDI

V nadaljevanju so predstavljeni recepti in navodila za pripravo 9 trajnostnih menijev, ki so glede na uporabo živil razdeljeni na tri skupine:

- trajnostni mešani meni,
- trajnostni vegetarijanski meni in
- trajnostni rastlinski meni.

12

V poglavjih 3.1, 3.2 in 3.3 je predstavljena prva skupina menijev. Gre za sestavljene mešane menije, ki zadostijo zahtevam vsaj štirih medicinsko predpisanih diet: alergijska dieta brez kravjega mleka, alergijska dieta brez jajc, alergijska dieta brez pšenice, alergijska dieta brez arašidov, alergijska dieta brez drevesnih oreščkov, individualna alergijska dieta, brezglutenska dieta, dieta pri laktozni intoleranci, dieta pri fruktozni intoleranci, sladkorna dieta – štetje OH (zdravljenje z inzulinsko črpalko ali fit terapija), dieta pri motnjah presnove, dieta pri drugih kroničnih boleznih.

Sestavljeni mešani meniji so pripravljene iz osnovnih polnovrednih rastlinskih živil (gobe, polnovredna žita in psevdžita, sadje, semena, stročnice, zelenjava - tudi fermentirana npr. kislo zelje/repka, kalčki oz. mikrozeljenjava, začimbe in zelišča), h katerim je dodano eno od živil živalskega izvora: rdeče/belo meso, ribe, mleko/mlečni izdelek ali jajca. Živila živalskega izvora se lahko nadomestijo z živila rastlinskega porekla. Pri alergijah se uporabijo ustrezne zamenjave. Jedilniki ne vsebujejo visoko procesiranih živil z veliko sladkorja, soli, nasičenih ter transmaščobnih kislin.

3.1 MENI 1 (MEŠANI)

3.1.1 AJDOVA MINEŠTRA

Sestavine za 6 oseb

- 30 dag piščančjih stegen brez kosti in kože
- 1,2 l zelenjavne osnove
- 4 stroki česna
- 40 dag paradižnikovih pelatov, narezanih na koščke
- 15 dag bučk
- 15 dag šampinjonov
- 10 dag korenja
- 0,5 dl oljčnega olja
- 12 dag ajdove kaše
- nastrgana lupinica polovice bio limone
- ščepec sesekljanega svežega peteršilja
- ščepec soli

*Opomba: Meso lahko v celoti ali delno nadomestimo z lečo (120 g). V tem primeru uporabimo 15 dag piščančjih stegen in 60 g leče.

POSTOPEK PRIPRAVE

Meso narežemo na koščke v velikosti lešnika in ga damo kuhat v hladno zelenjavno jušno osnovo. Počasi kuhamo 20 minut. Medtem olupimo česen in ga sesekljam. Bučke, šampinjone in korenje očistimo in narežemo na kolobarje.

V loncu segrejemo olje, na katerem svetlo prepražimo narezano zelenjavo. Prilijemo juho z mesom in nato dodamo še ajdovo kašo in limonino lupinico. Vse skupaj kuhamo na majhnem ognju še 20 minut. Po potrebi začini s poprom in potresemo s sesekljanim peteršiljem.

ALERGENI	/
DIETA	<i>alergijska dieta brez kravjega mleka, alergijska dieta brez jajc, alergijska dieta brez pšenice, alergijska dieta brez arašidov, alergijska dieta brez drevesnih oreščkov, brezglutenska dieta, dieta pri laktozni intoleranci, sladkorna dieta – štetje OH (zdravljenje z inzulinsko črpalko ali fit terapija)</i>

3.1.2 KORENČKOV KOLAČ

Sestavine za 6 oseb

- 1 dl repičnega olja
- 25 dag polnozrnate pšenične moke
- 1 pecilni prašek
- 5 dag suhih nežveplanih marelic*
- 6 dag grobo sesekljanih orehov
- 13 dag nastrganega korenja
- 3 pasirane banane
- 2 jajci
- 1 žlica sojinega napitka

Premaz

- 10 dag svilnatega tofuja
- 2 žlici tekočega cvetličnega medu
- 1 čajna žlička limoninega soka
- orehi za okras

*Opomba: Sladkor lahko nadomestimo s suhimi nežveplanimi marelicami, ki jih namočimo in iz njih naredimo kašo. Kašo uporabimo namesto sladkorja.

POSTOPEK PRIPRAVE

Model obložimo s papirjem za peko, robove namažemo z oljem. Vse sestavine stresemo v skledo in zmešamo, da dobimo gladko zmes. Testo damo v model in ga poravnamo. Kolač pečemo pri temperaturi 180 °C približno 45 minut, da lepo naraste, se strdi in začne odstopati od modela. Pečen kolač pustimo stati 5 minut, da se ustali in umiri. Nato ga zvrnemo na rešetko, odstranimo papir in pustimo, da se popolnoma ohladi.

Pripravimo namaz. Zmešamo med, svilnati tofu in limonin sok. Kolač po vrhu premažemo in ga potresemo z orehi. Ohladimo v hladilniku in ga vzamemo ven, tik preden ga ponudimo.

ALERGENI	žita, ki vsebujejo gluten, oreščki, jajca
DIETA	<i>alergijska dieta brez kravjega mleka, alergijska dieta brez arašidov, dieta pri laktozni intoleranci, sladkorna dieta – štetje OH (zdravljenje z inzulinsko črpalko ali fit terapija)</i>

3.2 MENI 2 (MEŠANI)

3.2.1 ŠPINAČNA KREMNA JUHA S POPEČENO ČIČERIKO

Sestavine za 4 osebe

- 1 šalotka
- 0,5 pora
- 10 dag korenja
- 15 dag rumene kolerabe
- 25 dag krompirja
- 20 dag sveže špinače
- 3 žlice oljčnega olja
- 1 strok česna
- majhen šopek drobnjaka
- majhen šopek peteršilja
- ščepec soli, poper
- 20 dag suhe čičerike

POSTOPEK PRIPRAVE

V lonec damo oljčno olje. Ko se segreje, dodamo nasekljano šalotko, jo počasi prepražimo, dodamo na tanke kolobarje narezan por, na kocke narezan korenček, kolerabo in krompir. Pražimo na srednji temperaturi 5 minut. Dodamo nasekljan česen, premešamo, da zadiši, dodamo mlado špinačo in zalijemo z 1 dl vode. Pokrijemo in pustimo, da se špinača zmehča, premešamo in dodamo še 7 dl vode. Kuhamo 20 minut, da počasi vre. Nato s paličnim mešalnikom dobro zmešamo, solimo in popravo. Dodamo popečeno čičeriko, ki smo jo predhodno skuhalo in prepražili na ponvici. Premešamo, dodamo še nasekljan peteršilj in drobno narezan drobnjak, premešamo, pokrijemo in pustimo 5 minut, da se sestavine povežejo.

ALERGENI	/
DIETA	<i>alergijska dieta brez kravjega mleka, alergijska dieta brez jajc, alergijska dieta brez pšenice, alergijska dieta brez arašidov, alergijska dieta brez drevesnih oreščkov, brezglutenska dieta, dieta pri laktozni intoleranci, sladkorna dieta – štetje OH (zdravljenje z inzulinsko črpalko ali fit terapija)</i>

3.2.2 PEČEN FILE POSTRVI NA SOTIRANI ZELENJAVI

Sestavine za 6 oseb

- 40 dag filejev postrvi
- 15 dag pora
- 8 dag rdečega korenja
- 20 dag gomoljne zelene
- 15 dag rumene kolerabe
- ščepec soli
- 3 žlice oljčnega olja

POSTOPEK PRIPRAVE

Fileje postrvi očistimo, malo posolimo in pečemo v pečici 15 minut na 200 °C. Posebej v ponvici sotiramo zelenjavo, ki smo jo narezali na enakomerne trakove.

ALERGENI	riba , zelena
DIETA	<i>alergijska dieta brez kravjega mleka, alergijska dieta brez jajc, alergijska dieta brez pšenice, alergijska dieta brez arašidov, alergijska dieta brez drevesnih oreščkov, brezglutenska dieta, dieta pri laktozni intoleranci, sladkorna dieta – štetje OH (zdravljenje z inzulinsko črpalko ali fit terapija)</i>

3.2.3 KREMNA ZELIŠČNA POLENTA

Sestavine za 6 oseb

- 6 dl zelenjavne jušne osnove
- 3 žlice oljčnega olja
- 2 stroka česna
- 10 dag instant polente (rumena)
- 7 dag naribanega parmezana*
- 6 dag sušenih paradižnikov
- origano, bazilika, timijan, rožmarin
- 1 ščepec sveže mletega popra
- 1 ščepec soli

15

POSTOPEK PRIPRAVE

V večjo kozico vlijemo jušno osnovo in jo segrejemo. Med segrevanjem sesekljam česen in ga prepražimo na olju. Ko osnova zavre, temperaturo znižamo na srednjo jakost in počasi vsujemo polento in pražen česen. Nenehno mešamo z metlico, da preprečimo, da bi se naredile kepice. Ko vmešamo vso polento, temperaturo znižamo na najnižjo jakost in jo kuhamo še 5 do 10 minut, da se zgosti. Med kuhanjem jo večkrat dobro premešamo. Če se preveč zgosti, prilijemo še malo jušne osnove ali vode.

Sušene paradižnike grobo sesekljam. Ko je polenta pripravljena, vanjo vmešamo parmezan, sušene paradižnike, začimbe in zelišča. Dobro premešamo.

*Opomba: Parmezan dodamo na koncu, pri alergijski dieti brez kravjega mleka tega ne dodajamo.

ALERGENI	žita, ki vsebujejo gluten, mleko in mlečni proizvodi
DIETA	<i>alergijska dieta brez jajc, alergijska dieta brez arašidov, alergijska dieta brez drevesnih oreščkov, sladkorna dieta – štetje OH (zdravljenje z inzulinsko črpalko ali fit terapija)</i>

3.3 MENI 3 (MEŠANI)

3.3.1 PASTINAKOVA KREMNA JUHA S POROVIMI REZANCI

Sestavine za 6 oseb

- 15 dag jušne zelenjave
- 40 dag pastinaka
- 15 dag krompirja
- 3 žlice repičnega olja
- 10 dag šalotke
- 1 l zelenjavne jušne osnove
- ščepec soli, limonin sok, peteršilj
- 6 dag posnetega jogurta
- 8 dag pora
- 3 dag oljčnega olja

POSTOPEK PRIPRAVE

Očiščeno in narezano jušno zelenjavo prepražimo in dodamo narezan pastinak. Zalijemo s kostno juho. Ko se zelenjava zmehča, vse skupaj zmešamo in začinimo. Juho ponovno prevremo, nato nekoliko ohlajeno legiramo z jogurtom. Por očistimo in operemo. Narežemo ga na rezance in sotiramo na oljčnem olju.

Preden juho serviramo, ji dodamo sotirane porove rezance.

ALERGENI	mleko in mlečni izdelki
DIETA	<i>alergijska dieta brez jajc, alergijska dieta brez pšenice, alergijska dieta brez arašidov, alergijska dieta brez drevesnih oreščkov, brezglutenska dieta, dieta pri fruktozni intoleranci, sladkorna dieta – štetje OH (zdravljenje z inzulinsko črpalko ali fit terapija)</i>

3.3.2 PERUTNINSKI RAGU

Sestavine za 6 oseb

- 35 dag piščančjih stegen brez kosti in kože
- 0,5 l zelenjavne osnove
- 2 dag oljčnega olja
- 30 dag čebule
- 25 dag korenja
- lovorjev list
- timijan
- šetraj
- ščepec soli, poper
- 2 dag polnozrnatih pšeničnih moka

POSTOPEK PRIPRAVE

Na maščobi prepražimo čebulo in ji dodamo na kocke narezano meso. Ko se nekoliko sprži, ga zalijemo z osnovo. Dodamo sol, poper, lovorov list in dušimo 30 minut. Dodamo drobno naribano korenje in preostale začimbe ter ponovno zalijemo z osnovo. Na majhnem ognju dušimo toliko časa, da se meso zmehča in omaka zgosti. Jed povežemo s podmetom. Kuhamo še 5 minut in serviramo.

ALERGENI	žita, ki vsebujejo gluten, mleko in mlečni izdelki
DIETA	<i>alergijska dieta brez jajc, alergijska dieta brez arašidov, alergijska dieta brez drevesnih oreščkov, sladkorna dieta – štetje OH (zdravljenje z inzulinsko črpalko ali fit terapija)</i>

3.3.3 KONOPLJINI NJOKI

Sestavine za 8 oseb

- 1 kg krompirja
- ščepec soli
- 23 dag polnovredne pšenične moka
- 7 dag konopljine moka
- 4 dag veganskega masla
- 2 jajci
- 5 dag albuminske skute
- nariban parmezan (po želji)

POSTOPEK PRIPRAVE

Neolupljen krompir skuhamo v vreli slani vodi. Še vročega olupimo in pretlačimo in mu dodamo vegansko maslo. Ko se masa ohladi, ji dodamo jajca in skuto. Maso dobro premešamo in ji dodamo presejano moko in vgnemo v srednje mehko testo. Testo na pomokani deski razdelimo na manjše kose in iz vsakega kosa naredimo štručko, iz katere oblikujemo svaljke. Svaljke skuhamo v veliki količini osoljene vode. Vrejo naj približno 10 minut. Kuhane poberemo iz vode, potresemo z naribanim parmezanom in postrežemo.

ALERGENI	jajca, žita, ki vsebujejo gluten, mleko in mlečni proizvodi
DIETA	<i>alergijska dieta brez arašidov, alergijska dieta brez drevesnih oreščkov, dieta pri fruktozni intoleranci, sladkorna dieta – štetje OH (zdravljenje z inzulinsko črpalko ali fit terapija)</i>

V poglavjih 3.4, 3.5 in 3.6 je predstavljena druga skupina menijev. Gre za sestavljene vegetarijanske menije, ki zadostijo zahtevam vsaj štirih medicinsko predpisanih diet: alergijska dieta brez kravjega mleka, alergijska dieta brez jajc, alergijska dieta brez pšenice, alergijska dieta brez arašidov, alergijska dieta brez drevesnih oreščkov, individualna alergijska dieta, brezglutenska dieta, dieta pri laktozni intoleranci, dieta pri fruktozni intoleranci, sladkorna dieta – štetje OH (zdravljenje z inzulinsko črpalko ali fit terapija), dieta pri motnjah presnove, dieta pri drugih kroničnih boleznih.

Sestavljeni vegetarijanski meniji so pripravljene iz osnovnih polnovrednih rastlinskih živil (gobe, polnovredna žita in psevdžita, sadje, semena, stročnice, zelenjava - tudi fermentirana npr. kisló zelje/repá, kalčki oz. mikrozelenjava, začimbe in zelišča), h katerim je dodano eno od živil živalskega izvora: mleko/mlečni izdelek ali jajca. Pri alergijah se uporabijo ustrezne zamenjave. Jedilniki ne vsebujejo visoko procesiranih živil z veliko sladkorja, soli, nasičenih ter transmaščobnih kislin.

3.4 MENI 4 (VEGETARIJANSKI)

3.4.1 ISTRSKA MINEŠTRA

Sestavine za 6 oseb

- 25 dag koruze v zrnju (iz konzerve ali zamrznjene)
- 18 dag suhega fižola v zrnju
- 25 dag krompirja
- 4 stroki česna
- sesekljan peteršilj
- 10 dag svežega paradižnika ali žlica paradižnikove mezge
- sol, poper
- 6 dag oljčnega olja
- 1,2 l zelenjavne osnove

POSTOPEK PRIPRAVE

V lonec damo oljčno olje, sesekljan česen in peteršilj. Ko to malce prepražimo, dolijemo nekaj zelenjavne osnove in dodamo predhodno namočen fižol. Dolijemo še zelenjavno osnovo in kuhamo, dokler fižol ni skoraj kuhan. Dodamo olupljen, na kose narezan krompir, kuhamo 5 minut in dodamo koruzna zrna, na kocke narezan paradižnik, sol in poper. Ko je koruza že skoraj kuhana, krompir pretlačimo z vilicami ali kuhalnico in ponovno damo v lonec. Kuhamo še 15 minut.

ALERGENI	/
DIETA	<i>alergijska dieta brez kravjega mleka, alergijska dieta brez jajc, alergijska dieta brez pšenice, alergijska dieta brez arašidov, alergijska dieta brez drevesnih oreščkov, brezglutenska dieta, dieta pri laktozni intoleranci, dieta pri fruktozni intoleranci, sladkorna dieta – štetje OH (zdravljenje z inzulinsko črpalko ali fit terapija)</i>

3.4.2 AJDOVE KOCKE

Sestavine za 8 oseb

- 10 dag ajdove kaše
- 3 dag veganskega masla
- 2 dag sadne kaše iz suhih nežveplanih marelic
- 3 jajca*
- 2 dag kakava
- 4 dag polnozrnate pšenične moke
- 0,5 zavitka pecilnega praška
- 5 dag suhih nežveplanih marelic, ki jih namočimo in spasiramo

*Opomba: Jajca lahko nadomestimo z (primer za nadomestitev 1 jajca):

- **lanenimi ali chia semeni** (zmeljite cela lanena semena; 1 žlico mletih lanenih semen in 3 jušne žlice vode; postavimo v hladilnik za 15 minut, da se strdi) ali
- **čičerikino moko** (1 žlico čičerikine moke in 3 jušne žlice vode).

Čokoladni preliv

- 20 dag jedilne čokolade
- 3 dag rastlinske maščobe

POSTOPEK PRIPRAVE

Ajdovo kašo dobro skuhamo v rahlo slani vodi, jo odcedimo in ohladimo. Zmehčano vegansko maslo, rumenjake in sadno kašo penasto vmešamo, dodamo polnozrnato moko, kakav, pecilni prašek in na koncu še kuhano ajdovo kašo. Vse skupaj dobro premešamo. Iz beljakov naredimo trd sneg in ga previdno vmešamo v maso iz kaše. Maso damo v pekač, ki naj bo visok vsaj 2 cm. Premažemo ga z maščobo ali obložimo s peki papirjem. Pečemo v ogreti pečici 20 minut pri 180 °C. Nato pecivo vzamemo iz pečice in pustimo, da se ohladi. Ohlajeno po vrhu premažemo z marelično marmelado (ali mleto kašo iz namočenih suhih nežveplanih marelic), prelijemo s čokoladnim prelivom in postavimo v hladilnik, da se čokolada strdi.

ALERGENI	jajca, žita, ki vsebujejo gluten
DIETA	alergijska dieta brez kravjega mleka, alergijska dieta brez arašidov, alergijska dieta brez drevesnih oreščkov, dieta pri laktozni intoleranci

3.5 MENI 5 (VEGETARIJANSKI)

3.5.1 LEČINA ENOLONČNICA Z ZELENJAVO

Sestavine za 6 oseb

- 3 dag repičnega olja
- 5 dag čebule
- 2 dag česna
- 5 dag korenja
- 5 dag zelene
- 7 dag pora
- 10 dag rdeče leče
- 10 dag zelene leče
- 10 dag krompirja
- lovorova lista
- 1,25 l zelenjavne jušne osnove
- ščepec soli, peteršilj, timijan, majaron
- drobno narezan drobnjak

POSTOPEK PRIPRAVE

Na maščobi prepražimo drobno seseklano čebulo, sesekljan česen, na rezance narezan korenček, zeleno in por. Zalijemo z zelenjavno osnovo, dodamo lečo, na kocke narezan krompir in začimbe. Kuhamo, dokler se zelenjava in leča ne zmehčata. Serviramo z drobno narezanim drobnjakom.

ALERGENI	/
DIETA	<i>alergijska dieta brez kravjega mleka, alergijska dieta brez jajc, alergijska dieta brez pšenice, alergijska dieta brez arašidov, alergijska dieta brez drevesnih oreščkov, brezglutenska dieta, dieta pri laktozni intoleranci, sladkorna dieta – štetje OH (zdravljenje z inzulinsko črpalko ali fit terapija)</i>

3.5.2 PROSENA KAŠA S SUHIMI SLIVAMI IN JABOLČNO ČEŽANO

Sestavine za 8 oseb

- 20 dag prosene kaše
- 8 dl ovsenega napitka z dodanim vitaminom B12, kalcijem in brez dodanega sladkorja
- 5 dag veganskega masla
- 10 dag suhih sliv brez koščic
- 2 dag sadne kaše iz suhih nežveplanih marelic
- 3 jajca
- 1 pecilni prašek

*Opomba: Jajca lahko nadomestimo z (primer za nadomestitev 1 jajca):

- **lanenimi ali chia semeni** (zmeljite cela lanena semena; 1 žlico mletih lanenih semen in 3 jušne žlice vode; postavimo v hladilnik za 15 minut, da se strdi) ali
- **čičerikino moko** (1 žlico čičerikine moke in 3 jušne žlice vode).

Jabolčna čežana

- 1 kg jabolk
- 1 žlica rjavega sladkorja (po želji)
- ščep cimeta

POSTOPEK PRIPRAVE

Ovseni napitek vlijemo v večji lonec, mu dodamo maslo in sadno kašo ter vse skupaj zavremo. Primešamo oprano kašo in kuhamo približno 20 minut. Kašo ohladimo, ji primešamo suhe slive, pecilni prašek in penasto umešane rumenjake. Iz beljakov napravimo trd sneg, ki ga narahlo vmešamo k masi. Maso zlijemo v pomaščen pekač in v ogreti pečici pečemo 40 minut pri 180 °C. Poleg ponudimo jabolčno čežano.

PRIPRAVA JABOLČNE ČEŽANE

Jabolka olupimo, prerežemo na četrtinke in jih v 1 dl vode kuhamo do mehkega. Jabolka pretlačimo, dodamo ščepec cimeta in po želji žlico rjavega sladkorja.

ALERGENI	žita, ki vsebujejo gluten, jajca
DIETA	<i>alergijska dieta brez kravjega mleka, alergijska dieta brez arašidov, alergijska dieta brez drevesnih oreščkov, dieta pri laktozni intoleranci</i>

3.6 MENI 6 (VEGETARIJANSKI)

3.6.1 KOROMAČEVA ENOLONČNICA

Sestavine za 4 oseb

- 20 dag suhe čičerike
- 30 dag krompirja
- 30 dag koromača
- 10 dag blitve
- 5 dag na kocke narezanega korenja
- 1 strok česna
- 1,25 l zelenjavne osnove
- ščepec soli, poper, lovorovi listi
- 5 žlic oljčnega olja

POSTOPEK PRIPRAVE

Čez noč namočimo čičeriko. V lonec z mrzlo vodo damo kuhat čičeriko, sol in lovorove liste. Ko je čičerika napol kuhana, dodamo na kocke narezan krompir. Na maščobi prepražimo korenček in česen in vse skupaj dodamo s krompirjem kuhani čičeriki in počasi kuhamo 5 minut. Dodamo na drobne kocke narezan koromač in na drobne rezance narezano blitvo. Po potrebi posolimo in popopravimo in če je enolončnica pregosta, prilijemo zelenjavno osnovo.

ALERGENI	/
DIETA	<i>alergijska dieta brez kravjega mleka, alergijska dieta brez jajc, alergijska dieta brez pšenice, alergijska dieta brez arašidov, alergijska dieta brez drevesnih oreščkov, brezglutenska dieta, dieta pri laktozni intoleranci, sladkorna dieta – štetje OH (zdravljenje z inzulinsko črpalko ali fit terapija)</i>

3.6.2 KEFIRJEVA STRJENKA S HRUŠKO

Sestavine za 8 oseb

- 75 dag kefirja (1,5 % m.m.)
- 15 dag sojine kreme za stepanje
- 8 g Agar agar
- 1 žlica cvetličnega medu
- 15 dag hruške
- 1 dl sveže stisnjenega pomarančnega soka
- sveža meta

POSTOPEK PRIPRAVE

Kremo stepemo do čvrstega. Hruške olupimo in narežemo na drobne kocke. K narezanim hruškam prilijemo pomarančni sok in pokuhamo. Agar agar raztopimo z štirimi žlicami vode in kuhamo 1 minuto.

V kotliček vlijemo med. Dodamo stopljen Agar in dobro premešamo. Med mešanjem dolijemo še kefir, narahlo vmešamo sojino kremo in ohlajene hruške. Strjenko vsaj za dve uri postavimo na hladno, da se strdi. Dekoriramo jo z lističi mete.

ALERGENI	mleko in mlečni izdelki, soja
DIETA	<i>alergijska dieta brez jajc, alergijska dieta brez pšenice, alergijska dieta brez arašidov, alergijska dieta brez drevesnih oreščkov, brezglutenska dieta</i>

V poglavjih 3.7, 3.8 in 3.9 je predstavljena tretja skupina menijev. Gre za rastlinske menije, ki zadostijo zahtevam vsaj šestih medicinsko predpisanih diet: alergijska dieta brez kravjega mleka, alergijska dieta brez jajc, alergijska dieta brez pšenice, alergijska dieta brez arašidov, alergijska dieta brez drevesnih oreščkov, individualna alergijska dieta, brezglutenska dieta, dieta pri laktozni intoleranci, dieta pri fruktozni intoleranci, sladkorna dieta – štetje OH (zdravljenje z inzulinsko črpalko ali fit terapija), dieta pri motnjah presnove, dieta pri drugih kroničnih boleznih.

Rastlinski meniji so pripravljene iz osnovnih polnovrednih rastlinskih živil (gobe, polnovredna žita in psevdožita, sadje, semena, stročnice, zelenjava - tudi fermentirana npr. kislo zelje/ repa, kalčki oz. mikrozelenjava, začimbe in zelišča), in vsebujejo rastlinske vire beljakovin (tofu, tempeh, sejtan, stročnice in/ali polnovredna žita). Ne vsebujejo živil živalskega izvora in visoko procesiranih živil z veliko sladkorja, soli ter nasičenih ter transmaščobnih kislin.

3.7 MENI 7 (RASTLINSKI)

3.7.1 BUČKINA JUHA IZ AJDOVE KAŠE

Sestavine za 6 oseb

- 30 dag bučk
- 20 dag krompirja
- 13 dag ajdove kaše
- 1 l zelenjavne osnove ali vode
- ščepec peteršilja
- ščepec bazilike
- ščepec origana
- ščepec soli, poper
- 3 dag oljčnega olja

POSTOPEK PRIPRAVE

Na oljčnem olju prepražimo na kocke narezane bučke in krompir. Dodamo zelenjavno osnovo ali vodo, solimo, popramo. Kuhamo 20 minut. Juho zmeljemo z mešalnikom, dodamo ajdovo kašo, ki smo jo posebej skuhalo, prevremo, dodamo še ostale začimbe, premešamo in postrežemo.

ALERGENI	/
DIETA	<i>alergijska dieta brez kravjega mleka, alergijska dieta brez jajc, alergijska dieta brez pšenice, alergijska dieta brez arašidov, alergijska dieta brez drevesnih oreščkov, brezglutenska dieta, dieta pri laktozni intoleranci, dieta pri fruktozni intoleranci, sladkorna dieta – štetje OH (zdravljenje z inzulinsko črpalko ali fit terapija)</i>

3.7.2 JEŠPRENČKOVA RIŽOTA S POPEČENIM TOFUJEM

Sestavine za 6 oseb

- 30 dag ješprenja
- 20 dag tofuja
- 10 dag korenja
- 10 dag rdeče paprike
- 2 šalotki
- 2 stroka česna
- 0,2 l zelenjavne osnove
- ščepec soli, poper

- 2 žlici oljčnega olja
- peteršilj, drobnjak

POSTOPEK PRIPRAVE

V kozici na oljčnem olju prepražimo seseklano šalotko, dodamo strt česen, na drobne kocke narezan tofu, zelenjavo in popečemo. Dodamo ješprenj, ki smo ga skuhali posebej. Zalijemo z malo zelenjavne osnove, da dobimo kremasto zmes. Potresemo s sesekljanim peteršiljem in drobnjakom, dobro premešamo in serviramo.

22

ALERGENI	soja, žita, ki vsebujejo gluten
DIETA	<i>alergijska dieta brez kravjega mleka, alergijska dieta brez jajc, alergijska dieta brez pšenice, alergijska dieta brez arašidov, alergijska dieta brez drevesnih oreščkov, brezglutenska dieta, dieta pri laktozni intoleranci, dieta pri fruktozni intoleranci, sladkorna dieta – štetje OH (zdravljenje z inzulinsko črpalko ali fit terapija)</i>

3.8 MENI 8 (RASTLINSKI)

3.8.1 JUHA IZ PEČENE CVETAČE (drobtine z lešniki)

Sestavine za 6 oseb

- 1 kg cvetače
- 4 šalotke
- 1 strok česna
- 1,5 l zelenjavne osnove
- 5 dag mletih mandeljnov
- 7 dag oljčnega olja
- ščepec soli, poper, muškadni orešček

POSTOPEK PRIPRAVE

Cvetačo narežemo na štiri dele in jo na oljčnem olju opečemo z vseh strani. Opečeni cvetači dodamo šalotko, česen in osnovo. Skuhamo.

Ko je cvetača skuhana, dodamo mlete mandeljne. Vse skupaj zmeljemo z mešalnikom. Začinimo, serviramo in potresemo s praženimi panko drobtinami.

PANKO DROBTINE Z LEŠNIKI

- 5 dag panko drobtin
- 3 dag praženih lešnikov
- 3 dag lešnikovega olja

Olje segrejemo in še vročega prelijemo preko panko drobtin in lešnikov.

ALERGENI	oreščki, žita, ki vsebujejo gluten
DIETA	<i>alergijska dieta brez kravjega mleka, alergijska dieta brez jajc, alergijska dieta brez arašidov, dieta pri laktozni intoleranci, dieta pri fruktozni intoleranci, sladkorna dieta – štetje OH (zdravljenje z inzulinsko črpalko ali fit terapija)</i>

3.8.2 TESTENINE Z LEČINO BOLONJSKO OMAKO

Sestavine za 8 oseb

- 4 dag oljčnega olja
- 10 dag grobo sesekljane rdeče čebule
- 15 dag korenja, narezanega na majhne kocke
- 15 dag stebelne zelene, narezane na kocke
- 2 stroka česna, grobo sesekljanega
- ščepec soli
- ščep popra
- ščep kosmičev čilija (po želji)
- 1 žlica svežega origana ali timijana
- 4 dag paradižnikovega koncentrata
- 20 dag črne leče
- 40 dag paradižnika, narezanega na kocke
- 8 dl zelenjavne osnove
- 5 dag konopljinih semen ali zdrobljenih opečenih orehov
- 2 žlički balzamičnega kisa
- 32 dag polnozrnatih testenin

POSTOPEK PRIPRAVE

V večji kozici segrejemo olje. Dodamo čebulo in med mešanjem pražimo 2-3 minute. Dodamo korenje, zeleno, česen, sol, poper, kosmiče čilija (po želji) in zelišča. Pražimo 7 minut. Dodamo paradižnikov koncentrat, ki ga malo prepražimo. Prilijemo ½ litra osnove, dodamo paradižnike in kuhamo 2 minuti. Dodamo lečo, preostalo zelenjavno osnovo in konopljina semena ali orehe. Zavremo, pokrijemo, zmanjšamo ogenj in dušimo 20 minut oziroma dokler se leča ne zmehča.

Medtem v slanem kropu skuhamo testenine.

Odkrijemo in kuhamo še toliko, da se omaka zagosti. Vmešamo balzamični kis in po potrebi še začинimo.

ALERGENI	žita, ki vsebujejo gluten, oreščki, zelena
DIETA	<i>alergijska dieta brez kravjega mleka, alergijska dieta brez jajc, alergijska dieta brez arašidov, brezglutenska dieta, dieta pri laktozni intoleranci, dieta pri fruktozni intoleranci, sladkorna dieta – štetje OH (zdravljenje z inzulinsko črpalko ali fit terapija)</i>

3.9 MENI 9 (RASTLINSKI)

3.9.1 KREMNA JUHA IZ ZELENE S POPEČENIMI OREHI

Sestavine za 6 oseb

- 25 dag gomoljne zelene
- 12 dag korenja
- 7 dag peteršiljeve korenine
- 10 dag bučk
- 12 dag pora
- ščepec soli, poper
- 5 dag orehovitih jedrc
- 4 dag oljčnega olja
- 1,2 l zelenjavne osnove
- peteršiljevi listi

POSTOPEK PRIPRAVE

Očiščeno zelenjavo narežemo na kocke. Na oljčnem olju prepražimo por, dodamo ostalo zelenjavo, dobro prepražimo, solimo, popramo, dodamo osnovo. Kuhamo 10 minut in zmešamo s paličnim mešalnikom. Juho prevremo. Dodamo popečena orehova jedrca in sesekljane peteršiljeve liste.

ALERGENI	oreščki, zelena
DIETA	<i>alergijska dieta brez kravjega mleka, alergijska dieta brez jajc, alergijska dieta brez arašidov, brezglutenska dieta, dieta pri laktozni intoleranci, sladkorna dieta – štetje OH (zdravljenje z inzulinsko črpalko ali fit terapija)</i>

3.9.2 OSTRIGARJI V PARADIŽNIKOVIM OMAKI

Sestavine za 6 oseb

- 8 dag repičnega olja
- 15 dag čebule
- 4 stroki česna
- 8 dag rdeče paprike
- 10 dag dimljenega tofuja
- 50 dag bukovih ostrigarjev
- 4 dag paradižnikove mezge
- 1 žlica mlete rdeče paprike
- 5 dl zelenjavne osnove
- 4 dag drobtin
- ščepec soli, poper, majaron
- 3 vejice peteršilja
- 1 lovorov list

POSTOPEK PRIPRAVE

Čebulo in česen olupimo in drobno sesekljamo. Papriko narežemo na večje kocke.

V posodi segrejemo olje, na katerem prepražimo sesekljano čebulo. Ko je svetlo prepražena, dodamo papriko in česen, ki ju med občasnim mešanjem prepražimo. Dodamo na kocke narezan tofu. Pražimo dve minuti.

Dodamo mleto rdečo papriko, drobtine, paradižnikovo mezgo, majaron, sol, poper in lovorov list. Na hitro premešamo, nato dodamo še na rezance narezane ostrigarje. Med mešanjem prepražimo, potem pa zalijemo s toliko jušne osnove, da dobimo gostljato omako. Premešamo in počasi kuhamo 10 minut, vmes po potrebi po malem prilivamo vročo zelenjavno osnovo. Osmukan peteršilj sesekljamo in ga vmešamo v odstavljeno jed.

ALERGENI	soja, žita, ki vsebujejo gluten
DIETA	<i>alergijska dieta brez kravjega mleka, alergijska dieta brez jajc, alergijska dieta brez arašidov, alergijska dieta brez drevesnih oreščkov, dieta pri laktozni intoleranci, dieta pri fruktozni intoleranci, sladkorna dieta – štetje OH (zdravljenje z inzulinsko črpalko ali fit terapija)</i>

3.9.3 KUSKUS Z ZELENJAVO

Sestavine za 6 oseb

- 20 dag polnozrnatega kuskusa
- 0,8 l zelenjavne osnove
- 4 dag oljčnega olja
- 5 dag sesekljane čebule
- 2 stroka sesekljanega česna
- 10 dag korenja
- 10 dag graha
- 1 rdeča paprika, narezana na kocke
- 10 dag brokolija (razcvetkan)
- ščepec soli, poper

25

POSTOPEK PRIPRAVE

Kuskus stresemo v skledo. V kozici zavremo osoljeno vodo (ali zelenjavno osnovo). Ko tekočina zavre, kuskus zalijemo s toliko vode, da je povsem prekrit. Skledo pokrijemo in pustimo stati deset minut, da kuskus vsrka vso tekočino. Nato ga razdrobimo z vilicami ali žlico.

Medtem v kozici segrejemo oljčno olje in prepražimo sesekljano čebulo in česen. Dodamo na drobne kocke narezano korenje, grah, papriko in brokoli. Pražimo, da se zelenjava delno zmehča. Solimo, popramo in narahlo vmešamo kuskus.

ALERGENI	žita, ki vsebujejo gluten
DIETA	<i>alergijska dieta brez kravjega mleka, alergijska dieta brez jajc, alergijska dieta brez arašidov, alergijska dieta brez drevesnih oreščkov, dieta pri laktozni intoleranci, sladkorna dieta – štetje OH (zdravljenje z inzulinsko črpalko ali fit terapija)</i>

4. REFERENCE

1. Anand, P.; Kunnumakara, A.B.; Sundaram, C.; Harikumar, K.B.; Tharakan, S.T.; Lai, O.S.; Sung, B.; Aggarwal, B.B.; Aggarwal, B.B. Cancer is a Preventable Disease that Requires Major Lifestyle Changes. *Pharm. Res.* 2008, 25, 2097–2116.
2. Bajželj, B.; Richards, K.S.; Allwood, J.M.; Smith, P.; Dennis, J.S.; Curmi, E.; Gilligan, C.A. Importance of food-demand management for climate mitigation. *Nat. Clim. Chang.* 2014, 4, 924–929.
3. Benton, T.G.; Bieg, C.; Harwatt, H.; Pudasaini, R.; Wellesley, L. Food system impacts on biodiversity loss Three levers for food system transformation in support of nature. *Energy, Environ. Resour. Program.* 2021, 1–75.
4. Benvenuti, L., De Santis, A., Ferrari, M., Martone, D., & Rossi, L. (2022). The carbon footprint of Italian schools meals: An optimal choice of dishes in vegan, vegetarian, and omnivorous menus. *Frontiers in Nutrition*, 9, 854049.
5. Benvenuti, L.; De Santis, A.; Santesarti, F.; Tocca, L. An optimal plan for food consumption with minimal environmental impact: the case of school lunch menus. *J. Clean. Prod.* 2016, 129, 704–713.
6. Berlic, M.; Battelino, T.; Korošec, M. Kindergarten Meals Improve Daily Intake of Vegetables, Whole Grains, and Nuts in Pre-School Children: A Randomized Controlled Evaluation. *Preprints 2023*, 2023071332. <https://doi.org/10.20944/preprints202307.1332.v2>.
7. Berners-Lee M., C. Kennelly, R. Watson, C. N. Hewitt; Current global food production is sufficient to meet human nutritional needs in 2050 provided there is radical societal adaptation. *Elementa: Science of the Anthropocene* 1 January 2018; 6 52. doi: <https://doi.org/10.1525/elementa.310>.
8. Blomhoff, R.; Andersen, R.; Arnesen, E.K.; Christensen, J.J.; Eneroth, H.; Erkkola, M.; Gudaviciene, I.; Halldórsson, P.L.; Høyer-Lund, A.; Lemming, E.W.; in sod. *Nordic Nutrition Recommendations 2023*; Copenhagen, 2023.
9. Clune S, Crossin E, Verghese K. Systematic review of greenhouse gas emissions for different fresh food categories. *J Clean Prod* 2017; 140: 766–83.
10. Craig WJ, Mangels AR, Fresán U, Marsh K, Miles FL, Saunders AV, Haddad EH, Heskey CE, Johnston P, Larson-Meyer E, Orlich M. The Safe and Effective Use of Plant-Based Diets with Guidelines for Health Professionals. *Nutrients.* 2021 Nov 19;13(11):4144. doi: 10.3390/nu13114144. PMID: 34836399; PMCID: PMC8623061.
11. DGE Quality Standard for Meals in Schools, 5th Edition, 1st revised reprint, 2022; https://www.schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_QST_Meals_Schools.pdf.
12. EC - European Commission EU Platform on Food Losses and Food Waste Available online: https://food.ec.europa.eu/safety/food-waste/eu-actions-against-food-waste/eu-platform-food-losses-and-food-waste_en.
13. EC - European Commission Farm to Fork Strategy; Brussel, 2020.
14. Elinder, L.S.; Colombo, P.E.; Patterson, E.; Parlesak, A.; Lindroos, A.K. Successful Implementation of Climate-Friendly, Nutritious, and Acceptable School Meals in Practice: The OPTIMATTM Intervention Study. *Sustain.* 2020, 12, 8475.
15. Fairchild, R.; Collins, A. Serving up Healthy and Sustainable School Meals? An Analysis of School Meal Provision in Cardiff (UK). *J. Environ. Policy Plan.* 2011, 13, 209–229.
16. FAO 2010, Sustainable Diets And Biodiversity: <https://www.fao.org/3/i3004e/i3004e.pdf>.
17. FAO 2011, Global food losses and food waste, <https://www.fao.org/3/i2697e/i2697e.pdf>.
18. Fidler Mis, N., Braegger, C., Bronsky, J., Campoy, C., Domellöf, M., Embleton, N. D., Hojsak, I., Hulst, J., Indrio, F., Lapillonne, A., Mihatsch, W., Molgaard, C., Vora, R., & Fewtrell, M. (2017). Sugar in Infants, Children and Adolescents: A Position Paper of the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition Committee on Nutrition. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 65(6), 681–696.
19. Gregorič, M.; Pograjc, L.; Pavlovec, A.; Simčič, M.; Blenkuš, M.G. School nutrition guidelines: overview of the implementation and evaluation. *Public Health Nutr.* 2015, 18, 1582–1592.
20. Hribar, M.; Hristov, H.; Lavriša, Ž.; Seljak, B.K.; Gregorič, M.; Blaznik, U.; Žmitek, K.; Pravst, I. Vitamin D Intake in Slovenian Adolescents, Adults, and the Elderly Population. *Nutrients* 2021, 13.
21. IPCC, 2022. Climate Change 2022: Mitigation of Climate Change. https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg3/downloads/report/IPCC_AR6_WGIII_SPM.pdf.
22. IPCC, 2023. Climate Change 2023 Synthesis Report. https://www.ipcc.ch/report/ar6/syr/downloads/report/IPCC_AR6_SYR_SPM.pdf
23. Kamin, T., Koroušič Seljak, B., & Fidler Mis, N. (2022). Water Wins, Communication Matters: School-Based Intervention to Reduce Intake of Sugar-Sweetened Beverages and Increase Intake of Water. *Nutrients*, 14(7), 1346.
24. Keevican M, California Senate Education Committee Passes Bill Incentivizing Plant-Based Meals in Public Schools, 2019 <https://www.pcrm.org/news/news-releases/california-senate-education-committee-passes-bill-incentivizing-plant-based>.
25. Lačen, I. Dietetičarka ocenila jedilnike 10 šol: ali naši otroci jedo zdravo hrano? Available online: <https://n1info.si/novice/slovenija/dieteticarka-ocenila-jedilnike-10-sol-ali-nasi-otroci-jedo-zdravo-hrano/>.
26. Lavriša, Ž.; Hristov, H.; Hribar, M.; Koroušič Seljak, B.; Gregorič, M.; Blaznik, U.; Zaletel, K.; Oblak, A.; Osredkar, J.; Kušar, A.; in sod. Dietary Iron Intake and Biomarkers of Iron Status in Slovenian Population: Results of SI.Menu/Nutrihealth Study. *Nutrients* 2022, 14, 5144.

27. Li, Y.; Schoufour, J.; Wang, D.D.; Dhana, K.; Pan, A.; Liu, X.; Song, M.; Liu, G.; Shin, H.J.; Sun, Q.; in sod. Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: prospective cohort study. *BMJ* 2020, 368, 16669.
28. Manolis AA, Manolis TA, Melita H, Manolis AS. Features of a Balanced Healthy Diet with Cardiovascular and Other Benefits. *Curr Vasc Pharmacol.* 2023;21(3):163-184. doi: 10.2174/1570161121666230327135916. PMID: 36974413.
29. Mis, N.F.; Kobe, H.; Štimec, M. Dietary intake of macro-and micronutrients in Slovenian adolescents: Comparison with reference values. *Ann. Nutr. Metab.* 2012, 61, 305–313.
30. Mulpuri, L.; Allen, N.; Lunde, A.; Thomas, S.; Ray, M.; Polanco, E.; Cret, N.; Molinari, J.; Dowell, L. Rooting for Wellness: An Initiative Introducing Plant-Based Nutrition to First Year Medical Students. *Int. J. Dis. Reversal Prev.* 2021, 3, 12.
31. NNC - National Nutrition Council, Finnish national agency for Education and national institute for health and Welfare, Helsinki, Finland, 2017 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/134867/URN_ISBN_978-952-302-844-9.pdf.
32. Peterman M. 2020. Trajnostno prehranjevanje: rezultati ankete. Zveza potrošnikov Slovenije 2023. <https://www.zps.si/nasveti-in-vodniki/trajnostno-prehranjevanje-rezultati-ankete-2020-05-26>.
33. Poličnik, R.; Rostohar, K.; Škrjanc, B.; Seljak, B.K.; Blaznik, U.; Farkaš, J. Energy and Nutritional Composition of School Lunches in Slovenia: The Results of a Chemical Analysis in the Framework of the National School Meals Survey. *Nutrients* 2021, 13, 4287.
34. Poole, M.K.; Musicus, A.A.; Kenney, E.L. Alignment Of US School Lunches With The EAT-Lancet Healthy Reference Diet's Standards For Planetary Health. *Health Aff.* 2020, 39, 2144.
35. Pravst, I.; Lavriša, Ž.; Hribar, M.; Hristov, H.; Kvarantan, N.; Seljak, B.K.; Gregorič, M.; Blaznik, U.; Gregorič, N.; Zaletel, K.; in sod. Dietary Intake of Folate and Assessment of the Folate Deficiency Prevalence in Slovenia Using Serum Biomarkers. *Nutrients* 2021, 13, 3860.
36. Radulović, A.; Jurak, G.; Leskošek, B. in sod. Secular trends in physical fitness of Slovenian boys and girls aged 7 to 15 years from 1989 to 2019: a population-based study. *Sci Rep* 12, 10495 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-14813-7>.
37. Rippe, J.M. Lifestyle Strategies for Risk Factor Reduction, Prevention, and Treatment of Cardiovascular Disease. *Am. J. Lifestyle Med.* 2019, 13, 204.
38. Saldivar, B.; Al-Turk, B.; Brown, M.; Aggarwal, M. Successful Incorporation of a Plant-Based Menu Into a Large Academic Hospital. *Am. J. Lifestyle Med.* 2021, 16, 311–317.
39. Schmidt, C. V., & Mouritsen, O. G. (2020). The Solution to Sustainable Eating Is Not a One-Way Street. *Frontiers in Psychology*, 11, 531.
40. Seljak, B.K.; Valenčič, E.; Hristov, H.; Hribar, M.; Lavriša, Ž.; Kušar, A.; Žmitek, K.; Krušič, S.; Gregorič, M.; Blaznik, U.; in sod. Inadequate Intake of Dietary Fibre in Adolescents, Adults, and Elderlies: Results of Slovenian Representative Sl. Menu Study. *Nutrients* 2021, 13, 3826.
41. Silva, A.C.F.; Bortolini, G.A.; Jaime, P.C. Brazil's national programs targeting childhood obesity prevention. *Int. J. Obes. Suppl.* 2013, 3, S9–S11.
42. Sorić, M.; Jurak, G.; Đurić, S. in sod. Increasing trends in childhood overweight have mostly reversed: 30 years of continuous surveillance of Slovenian youth. *Sci Rep* 10, 11022 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41598-020-68102-2>.
43. St. Germain, C. Vegan Menu Option Requirement, Portugal: Urban Food Policy Snapshot - NYC Food Policy Center NYC Food Policy Center Available online: <https://www.nycfoodpolicy.org/vegan-menu-option-requirement-portugal-urban-food-policy-snapshot/>.
44. SURS 2021, Odpadna hrana 2021, <https://www.stat.si/statweb/News/Index/10597>.
45. Taylor, J. 2018, Brazil's Sustainable School Program Serves Plant-Based Lunches, <https://www.nycfoodpolicy.org/15799-2/>.
46. United Nations. (2015). Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N15/291/89/PDF/N1529189.pdf>
47. Vulić, G., Molk, A. Dietna prehrana: priročnik za praktično pripravo dietnih jedi. Ljubljana: Biotehniški izobraževalni center, Ljubljana 2022.
48. WHO - World Health Organization. Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment. A review of the evidence; Copenhagen, 2021.
49. Wickramasinghe, K.K.; Rayner, M.; Goldacre, M.; Townsend, N.; Scarborough, P. Contribution of healthy and unhealthy primary school meals to greenhouse gas emissions in England: linking nutritional data and greenhouse gas emission data of diets. *Eur. J. Clin. Nutr.* 2016, 70, 1162–1167.
50. Willett, W.; Rockström, J.; Loken, B.; Springmann, M.; Lang, T.; Vermeulen, S.; Garnett, T.; Tilman, D.; DeClerck, F.; Wood, A.; in sod. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet* 2019, 393, 447–492.

5. PRILOGE - DODATNI RECEPTI ZA PRIPRAVO JEDI TRAJNOSTNE MEŠANE JEDI

28

1. Lečin pasulj

Sestavine za 6 oseb

- 25 dag zelene leče
- 0,75 l zelenjavne jušne osnove
- 3 dl paradižnikove omake
- 2 žlici dimljene BBQ omake
- 15 dag čebule
- 12 dag dimljenega tofuja
- ščepec soli
- 4 dag oljčnega olja

SVINJSKI FILE

- 1 kos svinjskega fileja (približno 200 g)
- ščepec soli
- sveže mlet poper
- 3 stroki česna
- 4 dag oljčnega olja

POSTOPEK PRIPRAVE

Čebulo in česen olupimo in nasekljamo. Na oljčnem olju popražimo čebulo in na kocke narezan dimljen tofu. Dodamo lečo, zalijemo z vodo ali zelenjavno jušno osnovo, solimo, popramo in vse skupaj dušimo, dokler leča ni skoraj kuhana. Vmešamo paradižnikovo in BBQ omako in skuhamo do konca. Na koncu vse skupaj zapečemo v pečici skupaj s svinjskim filejem.

SVINJSKI FILE

File splaknemo pod hladno tekočo vodo in s papirnatimi brisačami obrišemo do suhega. Meso solimo. Na maščobi ga najprej z vseh strani na hitro popečemo, da dobi lepo skorjico. Položimo ga na lečo in zapečemo.

2. Puran s koruznimi kosmiči in špinačo

Sestavine za 6 oseb

- 35 dag puranjega fileja
- 15 dag sveže špinače
- 10 dag češnjevih paradižnikov
- 15 dag naribanega parmezana
- 2 dl kisle smetane (14 % m.m)
- 2 jajci
- sol, limonin sok, muškati orešček

ZA PANIRANJE

- 8 dag ostre moke
- 2 jajci
- 15 dag koruznih kosmičev (kornfleks)
- olje za cvrtje

POSTOPEK PRIPRAVE

Iz mesa narežemo približno 5–6 dag težke medaljone, jih narahlo potolčemo, začинimo s

soljo, limoninim sokom in muškarnim oreščkom. Nato jih paniramo v ostri moki, razžvrkljanem jajcu in koruznih kosmičih. Zelo na hitro jih ocvremo, tako da je meso na sredi še surovo. Ocvrte postavimo na pekač, obložen s papirjem za peko. Oprano špinačo blanširamo v slanem kropu, jo dobro odcedimo in razporedimo po medaljonih. Obložimo z rezinami paradižnika. V kisló smetano dodamo jajčni rumenjaki, nstrgan parmezan in sneg, ki smo ga naredili iz beljakov, in rahlo vmešamo, da masa ostane čvrsta. Razporedimo jo po medaljonih in 8 minut pečemo v pečici, segreti na 200 °C

TRAJNOSTNE VEGETARIJANSKE JEDI

3. Kruhov narastek z dimljenim tofujem

Sestavine za 5 oseb

- 5 dag veganskega masla za namastitev pekača
- 5 rezin (vsaj en dan) starega kruha (250 g)
- 25 dag sveže špinače
- 0,5 dl oljčnega olja
- 12 dag narezanega dimljenega tofuja
- 15 dag poltrdega naribanega sira (gavda, edamec, grojer)
- 5 jajc
- 3,5 dl ovsenega napitka z dodanim vitaminom B12, kalcijem in brez dodanega sladkorja
- 4 dag naribanega parmezana
- ščepec soli in sveže mleti poper, muškarni orešček, česen v prahu

POSTOPEK PRIPRAVE

Špinačo operemo, odcedimo in osušimo. Na olju jo sotiramo, solimo, popramo, dodamo muškarni orešček in česen v prahu. Odstavimo. Ko se špinača ohladi, jo grobo sesekljamó. Kruh narežemo na 2 cm velike kocke, tofu natrgamo ali narežemo na manjše kose. Tofu zmešamo s špinačo. V skledi razžvrkljamo jajca. Dodamo ovseni napitek, nariban parmezan, sol in poper ter vse skupaj dobro premešamo.

Globok pekač namastimo z veganskim maslom. Po dnu razporedimo toliko kruhovih kock, da z njimi v grobem prekrijemo dno. Po kruhu razporedimo špinačo in rezine tofuja. Potresemo s polovico naribanega sira, nato pa vse skupaj prekrijemo s preostalimi kruhovimi kockami. Z dlanjo ali lopatko sestavine v pekaču malce potlačimo. Vse skupaj prelijemo z jajčno mešanico. Pekač pokrijemo in vsaj za 30 minut shranimo v hladilnik.

Pečico segrejemo na 180 °C. Narastek vzamemo iz hladilnika in po vrhu potrosimo preostali nariban sir. Pečemo z dodatkom pare 40 minut.

4. Pita z zdrobom in pečenimi jabolki

Sestavine za pekač premera 23 cm (16 oseb)

PIŠKOTNO DNO (PODLAGA)

- 25 dag ovsenih piškotov
- 10 dag veganskega masla in 3 dag za pekač
- 2 žlici vode

30

POLNILO PITE

- 60 dag kislj jaboljk, na primer elstar
- 3 dag veganskega masla
- 1 žlička vaniljevega sladkorja (10 g)
- 1/2 žličke cimeta (2 g)
- 1 žlica limoninega soka (3 g)
- 1 žlica sadne kaše iz namočenih suhih nežveplanih marelic (10 g)
- 1 žlička koruznega škroba (4 g)

KREMA

- 1 vrečka vaniljevega pudinga
- 5 dag pšeničnega zdroba
- 6 dl posnetega mleka
- sadna kaše iz 50 g suhih namočenih marelic
- 1 žlička vaniljevega sladkorja
- ščepec soli

DEKORACIJA

- 1/2 srednje velikega jabolka
- 1-2 žlici limoninega soka
- 1-2 žlici nasekljanih prepraženih lešnikov

POSTOPEK PRIPRAVE

PIŠKOTNA PODLAGA

Pekač za pito premažemo z veganskim maslom in ga za nekaj minut postavimo v hladilnik, da se vegansko maslo strdi.

Piškote zdrobimo. Piškotne drobtine dobro pomešamo s stopljenim veganskim maslom, dodamo vodo, zmešamo in jih stresemo na pekač za pito. S potiskanjem jih razporedimo po dnu in ob robu pekača. Lahko si pomagamo s skodelico, ki ima ravno dno. Podlago damo v hladilnik za 30 minut.

POLNILO PITE

Jabolka operemo, olupimo in narežemo na manjše kocke. V večji ponvi raztopimo vegansko maslo.

sokom in sladkorjem.

Koščke jabolk stresemo v ponev in jih zmešamo z vaniljevim sladkorjem, cimetom, limoninim sokom in sadno kašo.

Pražimo, da se jabolka omehčajo. Če imamo na koncu v ponvi veliko jabolčnega soka, zmesi po potrebi dodamo še škrob in dobro premešamo.

Zmes kuhamo še dobri 2 minuti, nato odstavimo z ognja in pustimo, da se ohladi.

ZDROBOVA KREMA

Vaniljev puding naredimo, kot je navedeno na embalaži proizvajalca, le da uporabimo 600 ml posnetega mleka. Pšenični zdrob zmešamo z mešanico pudinga in ga nato zakuhamo v mleko, ki mu dodamo še ščepec soli, sadne kaše in vaniljevega sladkorja. Zmes kuhamo 2-3 minute.

Na piškotno dno dodamo 1/3 kreme ter jo razporedimo po celotnem dnu. Zmesi dodamo še jabolka in nato dodamo preostali 2/3 kreme. Pokrijemo s prozorno folijo, da se ne naredi skorja, in postavimo v hladilnik za dobro uro.

Pito okrasimo z rezinami jabolk, z nasekljanimi praženimi lešniki – tudi s sezonskim cvetjem (kapucinka, ognjič, grahovi cvetovi, trobentice, vijolice ...)

TRAJNOSTNE RASTLINSKE JEDI

5. Namaz iz belega fižola in mete

Sestavine za 8 oseb

- 20 dag suhega belega fižola
- 2 žlički limoninega soka
- ščepec soli
- mleti beli poper
- 1 lovorov list
- 2 žlici sesekljane mete
- 2 stroka česna
- 1 ščepec sesekljanega peteršilja
- 2 žlici oljčnega olja

POSTOPEK PRIPRAVE

Fižol preberemo, operemo in ga čez noč namočimo v hladni vodi. Potem ga odcedimo in pristavimo v hladni vodi. Dodamo lovorov list, sol in fižol skuhamo do mehkega. Česen olupimo in drobno sesekljamo.

Kuhan fižol odcedimo, odstranimo lovor in stresemo v sekljalnik. 6 dl vode od kuhanja prihranimo. Postopoma jo dolivamo in dodamo olje, limonin sok, poper, sesekljan česen,

meto in peteršilj. Z mešalnikom zmeljemo v povsem gladko pašteto.

Po potrebi dodamo olje in začimbe.

6. Mineštra s čičeriko in sladkim krompirjem

32

Sestavine za 6 oseb

- 3 dag oljčnega olja
- 7 dag čebule
- 20 dag sladkega krompirja
- 10 dag kuhane čičerike
- 1 l zelenjavne jušne osnove
- sol, poper
- sveži koriander
- 5 dag indijskih oreščkov

POSTOPEK PRIPRAVE

Vso zelenjavo operemo in olupimo. V večji posodi segrejmo maščobo in dodamo nasekljano čebulo. Pražimo približno 5 minut, dokler ne postane čebula zlatorumene barve. Zmesi dodamo še na kocke narezan sladki krompir in vse ostale sestavine ter dobro premešamo. Kuhamo še dobrih 20 minut, da se krompir popolnoma zmehča. Del krompirja in čičerike pretlačimo, da bo mineštra imela bolj gosto konsistenco.

Na koncu mineštri dodamo nasekljane indijske oreščke in nekaj nasekljanega koriandra.



BIOTEHNIŠKI
IZOBRAŽEVALNI
CENTER LJUBLJANA



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA OKOLJE,
PODNEBJE IN ENERGIJO