

URAVNOTEŽENI OBROKI ZA STAREJŠE

Zbirka receptov za praktična
izobraževanja priprave
uravnoveženih obrokov
za starejše



"Kuhanje je kot slikanje ali pisanje pesmi. In tako kot obstaja le omejeno število not ali barv, obstaja tudi le omejeno število okusov - pomembno je, kako jih združiš, to te naredi edinstvenega!"

WOLFGANG PUCK, VRHUNSKI KUHAR

URAVNOTEŽENI OBROKI ZA STAREJŠE.

Zbirka receptov za praktična izobraževanja priprave uravnoteženih obrokov za starejše

AVTORJA: TOMAŽ VOZELJ, mag. SIMONA MUŠIČ

IZDAJATELJ: NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE,
TRUBARJEVA CESTA 2, LJUBLJANA

OBLIKOVANJE: NEŽA PREŠIČEK

FOTOGRAFIJE: mag. Simona Mušič, Freepik/Magnific

KRAJ IN LETO IZDAJE: LJUBLJANA, 2026

ELEKTRONSKA IZDAJA

SPLETNI NASLOV: <https://nijz.si/>

BESEDILO NI LEKTORIRANO.

**UPORABA IN OBJAVA PODATKOV, V CELOTI ALI DELOMA, DOVOLJENA
LE Z NAVEDBO AVTORJEVIN VIRA.**

Vsebina zbirke receptov je bila pripravljena v okviru projekta Integracija geriatrične oskrbe starejših ter je usklajena s trenutnim stanjem na področju delovnega okolja zaposlenih v prehranski oskrbi in s smernicami za izvajanje prehranske oskrbe za starejše (1. dopolnjena verzija, september 2025).

Izračuni hranilnih in energijske vrednosti so pridobljeni s pomočjo orodja Odprte platforme za klinično prehrano (OPKP).

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID [282904579](https://niz.si/)

ISBN 978-961-7284-07-2 (PDF)

KAZALO

Spremna beseda.....	4
RECEPTURE.....	5
Zelenjavna juha z ovsenimi kosmič.....	5
Sardelno mlečni namaz s koščki rdeče paprike in drobnjakom.....	7
Sadno zelenjavna jogurtova krema.....	8
Mesno-zelenjavna štruca.....	9
Piščančja omaka.....	11
Brokolijev pire.....	12
Rdeče zelje v solati s slanino.....	13
Pečeno jabolko.....	14
Bolonjska omaka z lečo.....	15
Zdrobovi svaljki/njoki.....	16
Zelena solata z jogurtovim prelivom.....	17
Kuskus z jabolki.....	18
Bočnik - tehnika počasnega kuhanja.....	19
Kuskus z brokolijem.....	20
Pečene testenine.....	21

Spremna beseda

Spoštovani organizatorji prehrane, vodje kuhinj ter kuharji v domovih starejših, bolnišnicah in socialno varstvenih ustanovah.

Pred vami je zbirka receptov, ki je nastala v okviru projekta Integracija geriatrične oskrbe starejših.

Praktikum (zbirka receptov) je rezultat organiziranih praktičnih izobraževanj in sodelovanja s prehransko službo v omenjenih ustanovah, ki se srečujejo s prehrano starejših tako ali drugače. Prvotni namen praktičnih izobraževanj je bil nadgraditi vsakodnevno pripravo obrokov z novimi kulinaričnimi idejami in tehnikami ter upoštevati uporabo zelišč in začimb, trajnosti in sezonskosti živil, sedaj pa to znanje, ideje in predloge predajava širšemu krogu uporabnikov. S pričujočo zbirko receptur želiva strokovne, a praktične vsebine glede ustrezne, uravnotežene prehrane v tem življenjskem obdobju približati starejšim, njihovim svojcem, neformalnim oskrbovancem in širši javnosti.

Zavedava se, da igra prehrana v oskrbi in negi starejših izjemno pomembno vlogo., saj vsak dan poskrbite, da uporabniki dobijo uravnotežen in okusen obrok, ki pa v tem življenjskem obdobju ni le vir energije, temveč ključni steber zdravja, dobrega počutja in dolgoživosti. Prav ta vidik – skrb za ohranjanje samostojnosti in preprečevanje podhranjenosti posameznika v tem življenjskem obdobju je osrednje vodilo našega projekta in tega praktikuma.

Glavni namen praktikuma je ponuditi praktično podporo in preizkušene recepte, ki so prilagojeni specifičnim potrebam starejših, hkrati pa so časovno in prostorsko izvedljivi v profesionalnih kuhinjah. Vsebina je usklajena s Smernicami za izvajanje prehranske oskrbe v domovih za starejše (NIJZ; 2025), pri pripravi receptov pa so bila upoštevana naslednja vodila:

- ustrezna energijska vrednost in zadosten vnos beljakovin, kar je ključno za preprečevanje izgube mišične mase;
- prilagojena tekstura in okus jedi, ki so vizualno privlačne, polnega okusa in tako spodbujajo apetit;
- uporaba lokalnih in zdravju koristnih živil, poudarek na kombiniranju jedi z zelenjavo in sadjem;
- trajnostni vidik pri pripravi jedi.

Ob receptih, ki vsebujejo posamezne začimbe ali zelišča, boste našli tudi njihove kratke opise in zanimivosti, saj vas želiva spodbuditi in opogumiti za njihovo uporabo. Začimbe in zelišča jedem namreč ne dodajo le prijetnega vonja in izrazitejšega okusa, ampak lahko z njihovo uporabo zmanjšamo količino dodane soli, hkrati pa ohranimo ali izboljšamo okus jedi. Naravne arome bazilike, peteršilja, čemaža, pehtrana in drugih zelišč oziroma začimb lahko s svojimi aromami spodbudijo apetit in izboljšajo sprejemljivost jedi ter omogočijo manjšo uporabo soli in tudi ostrih začimb.

Predlagava, da recepture postopoma vključujete v vaše delovno okolje, da začnete z vpeljavo ene nove priloge, omake ali sladice na teden in postopoma obogatite vaše jedilnike z novimi jedmi.

Želiva vam veliko ustvarjalnega navdiha in veselja pri pripravi obrokov, ki bodo starejšim v veselje in hkrati v podporo njihovem zdravju. Vaše delo v kuhinjah domov in bolnišnic je izjemno pomembno in naj vam bo ta praktikum v pomoč in spodbudo pri vašem nadaljnjemu delu.

Verjameva, da vam bo zbirka receptov služila kot navdih in podpora pri vašem delu v kuhinjah ter pripomogla k še boljši prehrani oskrbovancev in pacientov.

Iskrena hvala vsem udeležencem za aktivno sodelovanje, odprtost in predanost pri izboljševanju kakovosti obrokov, Tomaž in Simona

Zelenjavna juha z ovsenimi kosmiči

Juha kot eden izmed najboljših načinov pri skrbi glede vnosa tekočine; hranljiva in lahko prebavljiva jed, tokrat z dodatkom ovsenih kosmičev

SESTAVINE:

Količine za 10 oseb:

- 50 g sončničnega olja
- 125 g (bele) čebule
- 200 g korenja
- 200 g pora
- 275 g svežega stročjega fižola
- 200 g nadzemne kolerabe
- 300 g cvetače
- 75 g ovsenih kosmičev
- 3,75 L zelenjavne osnove / jušne osnove
- 10 g soli
- 1,5 g popra
- 10 g sveže bazilike
- 10 g svežega peteršilja
- 8 g drobnjaka



PRIPRAVA:

Priprava zelenjave in jušne osnove: Zelenjavo operemo in očistimo. Kolerabo in korenje olupimo. Zelenjavne obreznine (olupke, liste, trše dele) damo v lonec.

Korenje in kolerabo narežemo na kocke. Kolerabo damo v posebno skledo.

Por narežemo na tanjše rezance, stročji fižol na trakove.

Cvetači odstranimo liste in trši spodnji del stebela ter dodamo k ostalim obrezninam. Cvetove cvetače razdelimo na enakomerno velike cvetke, primerne za kuhanje.

Obreznine prelijemo z mrzlo vodo, jih zavremo in jih kuhamo 1,5 ure, da dobimo zelenjavno osnovo. Ko je zelenjavna osnova kuhana, jo precedimo.

Kuhanje juhe: Na segretem olju v kozici na hitro prepražimo por in dodamo preostalo narezano in očiščeno zelenjavo, kolerabo in cvetove cvetače damo v posebno posodo in je ne pražimo skupaj z ostalo zelenjavo.

Prepraženo zelenjavo zalijemo z zelenjavno osnovo in jo kuhamo 20 minut.

Medtem damo v pečico (oz. PKP) peči kolerabo.

Pečemo jo 20 minut na 160°C.

Deset minut, preden je zelenjava kuhana, dodamo cvetačne cvetove in pečeno kolerabo, ponovno zavremo in dodamo ovsene kosmiče, ki zgostijo juho.

Zmerno solimo in popramo.

Serviranje: Pred serviranjem juhe vanjo dodamo narezano baziliko, sesekljan peteršilj in drobnjak.

Sveža zelišča dajo juhi lahkotno aromo in občutek svežine. Juha dobi bolj naraven, čist okus, kar pride do izraza pri pripravi juh brez mesa. V tem receptu smo za začinjanje med drugim uporabili peteršilj, baziliko in drobnjak.

Peteršilj je povezovalec okusov v jedeh. Uporabni so skoraj vsi deli rastline: listi, steblo in korenina. Pazljivo pa pri morebitni uporabi semen.

Peteršilj vsebuje veliko vitamina C in deluje blago odvajalno.

Stari Grki so peteršilj povezovali z minljivostjo in ga uporabljali za krašenje grobov ter vence zmagovalcev športnih iger. V kulinariki so ga prvi začeli uporabljati Rimljani, ki so verjeli, da venec iz peteršilja preprečuje opitost.



Drobnjak ima nežen okus, podoben mešanici čebule in česna, vendar brez izrazite pikantnosti česna. Poleg votlih listov so užitni tudi njegovi vijolični cvetovi. V preteklosti so ljudje verjeli, da drobnjak odganja nesrečo in zle sile, zato so ga posadili okrog svojih bivališč.



Bazilika jedi doda rahlo sladko aromo in svežino. Odlično dopolnjuje okuse svežega paradižnika, mozzarelle, perutnine, rib, oljčnega olja.

Ime »bazilika« izhaja iz grške besede basilikos, kar pomeni »kraljevski«, zato jo pogosto imenujejo tudi »kraljica zelišč«.

Bazilika je občutljiva na mraz. V hladilniku listi hitro potemnijo, zato jo je bolje hraniti v kozarcu vode na sobni temperaturi. Baziliko se dodaja ob koncu termične obdelave ali tik pred serviranjem, saj toplota uniči eterična olja, lističi bazilike pa v vreli jedi hitro potemnijo.



Ena porcija zelenjavne juhe z ovsenimi kosmiči okvirno vsebuje: 5,6 g beljakovin, 9 g maščob, 14 g ogljikovih hidratov, 4, 5 g prehranskih vlaknin in 756 kJ energije.

Sardelno mlečni namaz s koščki rdeče paprike in drobnjakom

Visoka vsebnost beljakovin in dodatek omega-3 maščobnih kislin

SESTAVINE:

Količine za 10 oseb:

- 250 g vloženih sardel (brez olja)
- 450 g nepasirane puste skute (5 % mlečne maščobe)
- 100 g kisle smetane (15 % mlečne maščobe)
- 40 g svežega drobnjaka
- 200 g sveže rdeče paprike
- 2 g belega popra



PRIPRAVA:

Predpriprava: Konzerviranim sardelam odcedimo olje in jih spasiramo v gladko maso.

Priprava namaza: V skledi zmešamo skuto in kisko smetano. Zmesi dodamo spasirane sardele, del narezane-ga drobnjaka in beli poper ter dobro premešamo. Po potrebi, za boljšo mazavost namaza, dodamo manjšo količino olja. Preostanek olja lahko porabimo pri pripravi ostalih ribjih jedi.

Serviranje: Namaz serviramo v manjše keramične posode ali ga namažemo na kruh (priporočamo rženega). Po vrhu namaza potresemo narezano svežo rdečo papriko in preostali drobnjak.

Beli poper je, v primerjavi s črnim poprom, bolj nežnega okusa. Uporablja se predvsem v jedeh svetlejše barve (n.pr. omaka bešamel).

Beli poper se pridobiva z namakanjem zrelih rdečih poprovih jagod; ko lupina odstopi, ostane belo seme, ki ga posušijo.

Beli poper nima zaščitne zunanje lupine, zato aromatična olja izhlapijo hitreje in ga je najbolje mleti sproti.



Ena porcija sardelno-mlečnega namaza okvirno vsebuje: 14,1 g beljakovin, 12 g maščob, 5 g ogljikovih hidratov, 1 g prehranskih vlaknin in 777 kJ energije.

Sadno zelenjavna jogurtova krema

Hitro pripravljen dopolnilni obrok z veliko različnimi možnostmi kombiniranja in uporabe lokalnih in sezonskih živil

SESTAVINE:

Količine za 10 oseb:

- 650 g jagod (sveže ali zmrznjene)
- 425 g banan
- 250 g kakija
- 300 g korenja
- 125 g špinacije
- 250 ml 100 % pomarančnega soka
- 125 mL limoninega soka
- 750 mL (tekočega jogurta) s 1,3 % mlečne maščobe
- liofilizirane maline
- po želji: list melise



PRIPRAVA:

Predpriprava: Sadje in zelenjavo očistimo, opremo in narežemo na enakomerno velike koščke. Zmrznjene jagode delno odtalimo. Vse sestavine, razen liofiliziranih malin, damo v mešalnik in jih sesekljam do gladke, kašaste strukture.

Serviranje: Krema natočimo v primerno servirno posodo – kozarec in na vrh položimo liofilizirano malino za dekoracijo, lahko dodamo tudi list melise. Postrežemo.

Nasvet: Sadje v recepturi lahko prilagajamo letnemu času oziroma razpoložljivosti določenega sadja. Pomarančni in limonin sok pa naj bo stalnica te recepture, saj se tako prepreči oksidacija sadja in zelenjave. Morebitni dodatek skute jedi poviša delež beljakovin.

Melisa ima prijeten svež vonj po limoni, rahlo sladek okus in se odlično kombinira z medom, limono, jogurtom in sadno-zelenjavnimi sladicami.

Ena najbolj znanih pripravkov iz melise je »karmeličanska voda« – tradicionalni zeliščni pripravek, ki je nastal v Parizu (l.1611) in je lajšala večino tegob: od omedlevice, glavobolov do prebavnih težav. Zgodovina meliso omenja tudi kot vonj, ki privabil ljubezen, še posebej, če si je oseba vonj melise vtrla v zapetja.



Ena porcija sadno zelenjavne jogurtove kreme okvirno vsebuje: 8,3 g beljakovin, 3 g maščob, 40 g ogljikovih hidratov, 71 g prehranskih vlaknin in 1012,2 kJ energije.

Mesno-zelenjavna štruca

Jed je kombinacija mesa in zelenjave, z nižjim deležem maščob, praktična za pripravo in primerna za različno populacijo

SESTAVINE:

Količine za 10 oseb:

- 700 g mletega piščančjega (ali puranjega) fileja
- 90 g krušnih drobtin
- 150 g rjave čebule
- 50 g rastlinskega olja
- 250 g svežih šampinjonov
- 200 g vložene koruze (zrnje)
- 3 srednje velikih jajc oz. 150 g jajc
- 10 g svežega peteršilja
- 5 g svežega česna
- 2 g mlete kumine
- 3 g suhega majarona
- 1dL jušne ali kokošje osnove (po potrebi za zalivanje pri pečenju).



PRIPRAVA:

Predpriprava: Čebulo in česen olupimo, očistimo in na drobno sesekljamo.

Šampinjone očistimo, jih splaknemo pod tekočo vodo in narežemo na lističe. Na segretem olju prepražimo čebulo, da postekleni.

Dodamo šampinjone in česen ter rahlo prepražimo.

Pripravljeno mešanico odstavimo, zalijemo s hladno jušno osnovo, dodamo polovico drobtin in koruzo, premešamo in po potrebi ohladimo.

Priprava mase: Ohlajeno mešanico dodamo mletemu mesu, dodamo jajca in dobro premešamo.

Oblikovanje in peka: Oblikujemo mesno štruco, povaljamo v drobtinah ter položimo na namaščen ali s peki papirjem obložen pekač.

Pečemo v predhodno ogreti pečici pri 175°C 40 do 45 minut oz. Pečena je, ko se na površini zlato rjavo obarva in je njena središčna temperatura 81 °C.

Namesto šampinjonov lahko uporabimo na lističe narezane bučke.

Kumino jedem dodajamo za boljšo prebavljivost. Če vam njen okus ne ustreza, jo pred uporabo na suho prepražite; tako bo razvila nežnejšo aromo, ki spominja na aromo oreščkov. Uporaba kumine sega v mlajšo kameno dobo. Poleg kulinarične vrednosti je imela nekoč močan simbolni pomen: verjeli so, da odganja bolhe in čarovnice. Ker je veljala za simbol stanovitnosti, so jo ženske všivale v oblačila svojih izbrancev, da bi si zagotovile njihovo zvestobo.



Majaron poudari domač okus jedi. Stari Grki so verjeli, da je majaron ustvarila boginja Afrodita kot simbol sreče in sprave. V ljudskem izročilu velja, da vejica majarona poskrbi za mirne sanje. Majaron je najbolj aromatičen, če je posušen ali če je tik pred cvetenjem, saj takrat vsebuje največ eteričnih olj. V kuhinji ga dodamo pred koncem priprave jedi, saj se s tem ohrani največ njegove arome.



Ena porcija mesno-zelenjavne štruce okvirno vsebuje: 21 g beljakovin, 7 g maščob, 10 g ogljikovih hidratov, 1,7 g prehranskih vlaknin in 848 kJ energije.

Piščančja omaka

Priprava »domače« omake iz piščančjih kosti in hkrati izkoristek sestavin, ki bi jih sicer verjetno zavrgli

SESTAVINE:

Količine za 10 oseb:

- 150 g čebule
- 25 g sveže zelene –gomolj
- 62,5 g koruznega škroba
- 200 g piščančjih kosti



PRIPRAVA:

Opekanje kosti: Piščančje kosti (n.pr. hrbet) razporedimo po pekaču in jih opečemo v parno konvekcijski pečici opečemo na suho (temperatura približno 220° C, čas opekanja 20-30 minut), da pojavijo in razvijejo aromo.

Kuhanje osnove na štedilniku: Pečene kosti preložimo v kozico dodamo čebulo, še malo prepražimo, dodamo zeleno in zalijemo z vodo in zavremo. Zmanjšamo temperaturo in pustimo, da osnova rahlo vre približno 2 do 3 ure.

Prilijemo tekočino iz pekača, kjer se je pekla mesna štruca, precedimo in zgostimo s koruznim škrobom.

Nasvet: Za zgoščevanje omak je koruzni škrob primernejši kot moka, saj ustvari gladko, prosojno rahlo svetlečo omako, ki mesni štruci podari lep lesk, hkrati pa ohrani vidno strukturo narezane rezine mesne štruce.

Zelena deluje kot nosilec okusa – umami, s svojim blagim oreškasto zemeljskim okusom daje občutek polnosti okusa.

Ima izrazito aromo, zato jo uporabljamo v manjših količinah, da ne prevlada v jedi.

Poznamo tri različne vrste zelene: gomoljno, stebelno in listno.



Ena porcija piščančje omake okvirno vsebuje: 6 g beljakovin, 0,3 g maščob, 12 g ogljikovih hidratov, 0,5 g prehranskih vlaknin in 315 kJ energije.

Brokolijev pire

Jed z mehko, kremasto teksturo, ki poskrbi vnos prehranskih vlaknin in vitaminov

SESTAVINE:

Količine za 10 oseb:

- 500 g očiščenega krompirja
- 750 g brokolija
- 3 dL delno posnetega mleka (1,6 m. m.)
- 50 g masla
- 10 g soli

PRIPRAVA:

Kuhanje:

Krompir olupimo in skuhamo v slani vodi.

Celoten čas kuhanja krompirja je približno 45 minut.

10 minut pred koncem kuhanja krompirja (približno 35 minut po začetku kuhanja) mu dodamo očiščen in opran brokoli in oboje kuhamo toliko časa, da se brokoli zmehča.

Odlijemo tekočino, v kateri smo kuhali brokoli in krompir.

Priprava pireja: Dodamo toplo mleko, v katerem smo raztopili maslo in vse sestavine spiriramo v gladek pire.

Nasvet: Če pripravljamo večje količine brokolijevega pireja, krompir in brokoli kuhamo v parno-konvekcijski pečici. V primeru, da uporabljamo zamrznjen brokoli, ga lahko tudi spečemo v parno-konvekcijski pečici. **Pečemo ga 25 minut pri 145°C.** S tem dobimo intenzivnejši okus in barvo pireja.



Ena porcija brokolijevega pireja okvirno vsebuje: 5 g beljakovin, 4 g maščob, 10 g ogljikovih hidratov, 3,3 g prehranskih vlaknin in 475 kJ energije.

Rdeče zelje v solati s slanino

Dodatek pancete kot začimbe poveže sestavine, hkrati pa poskrbi za kontrast med hrustljivo slanino in svežim rdečim zeljem

SESTAVINE:

Količine za 10 oseb:

- 1 kg svežega rdečega zelja
- 10 g mleta kumina
- 75 mL jabolčnega kisa
- 45 g kraške pancete
- 8 g soli

PRIPRAVA:

Predpriprava: Sveže rdeče zelje na drobno narežemo ali naribamo ter solimo (z namenom, da se zelje zmehta).

Opekanje: Panceto opečemo v ponvi ali pečici in jo ohladimo ter nato zdrobimo ali zmeljemo.

Serviranje: Zelje začínimo s kumino in soljo, prelijemo s kisom, dobro zmešamo in na koncu potresemo z mleto popečeno panceto.



Ena porcija rdečega zelja v solati s slanino okvirno vsebuje: 2 g beljakovin, 1 g maščob, 3 g ogljikovih hidratov, 1,8 g prehranskih vlaknin in 176 kJ energije.

Pečeno jabolko

Priljubljena slovenska sladica, ki s kombinacijo skute in jabolk zagotavlja vnos beljakovin in prehranskih vlaknin

SESTAVINE:

Količine za 10 oseb:

- 10 kom srednje velikih jabolk (180 g)
- 250 g nepasirane puste skute (5 % mlečne maščobe)
- 75 g masla
- 3 g cimeta
- 50 g sladkorja



PRIPRAVA:

Predpriprava: Jabolka operemo, odstranimo pečke in pecelj ter izdolbimo sredico, da nastane vdolbina za nadev.

Priprava nadeva: Sladkor, cimet in zmeščano maslo vmešamo v enotno maso in z njo napolnimo jabolčne vdolbine, za to lahko uporabimo dresirno vrečko.

Pečenje: Jabolka zložimo v pekač. **Pečemo v pečici na 180°C, približno 20 do 25 minut.** Čas pečenja je odvisen od sorte jabolk.

Jabolka pečemo toliko časa, dokler se ne začnejo napihovati, lupina jabolk lahko tudi poči. Takrat prekinemo peko in jabolka vzamemo iz pečice in pustimo, da se ohladijo. Ohladimo, napolnimo vdolbine še s skuto in postrežemo.

Nasvet: Za bolj kremasto teksturo lahko masi iz skute dodamo deciliter jogurta, s čimer pečenim jabolkom še dodatno povečamo vsebnost beljakovin.

Cimet je začimba iz notranjega lubja zimzelenih dreves rodu *Cinnamomum*. Med postopkom sušenja cimetovega lubja na soncu se zvije v paličasto obliko. Cimet deluje protimikrobno, njegova eterična olja zavirajo rast bakterij in plesni v hrani.

Stari Egipčani so cimet zaradi prijetnega vonja in sposobnosti preprečevanja trohnenja uporabljali pri mumifikaciji faraonov.

Poznamo dve glavni vrsti cimeta: **cejlonski** in **kasija** (Cassia), ki je pogostejše uporabljen in ga odlikuje intenzivnejši, bolj robusten okus.

V sladkih jedeh cimet naravno poudari sladkobo, kar omogoča, da zmanjšamo količino dodanega sladkorja.



Ena porcija (pečeno jabolko) vsebuje približno: 3,6 g beljakovin, 7 g maščob, 28 g ogljikovih hidratov, 3,6 g prehranskih vlaknin in 794 kJ energije.

Bolonjska omaka z lečo

Sodobna in hranilno uravnotežena različica klasične omake, ki združuje beljakovine živalskega in rastlinskega izvora

SESTAVINE:

Količine za 10 oseb:

- 25 g olja
- 250 g čebule
- 500 g mleto junčje pleče
- 125 g paradižnikovih pelatov ali concaseja
- 150 g korenja
- 150 g pora
- 25 g zelene
- 75 g leče
- 50 g belega popra
- 10 g soli
- 10 g dimljene rdeče paprike
- 4 g majarona
- 1,5 L jušne osnove
- 75 g koruznega škroba



PRIPRAVA:

Predpriprava zelenjave: Čebulo očistimo in sesekljamo, por narežemo na tanke rezance, korenje in zeleno očistimo in naribamo.

Praženje: Čebulo na olju v kozici prepražimo, dodamo narezan por, očiščeno in naribano korenje ter zeleno. Prepražimo. V kozico dodamo mleto meso in ga prepražimo. Prepraženo mleto meso potresemo z mleto papriko, premešamo, zalijemo z delom jušne osnove ter dušimo do mehkega.

Dodatek leče: Deset minut pred koncem kuhanja v ponev dodamo lečo. Začinimo z majaronom, soljo in poprom, kuhamo toliko časa, da se leča skuha. Zgostimo s koruznim škrobom.

Ena porcija bolonjske omake z lečo okvirno vsebuje: 4,6 g beljakovin, 3 g maščob, 4 g ogljikovih hidratov, 0,5 g prehranskih vlaknin in 290 kJ energije.

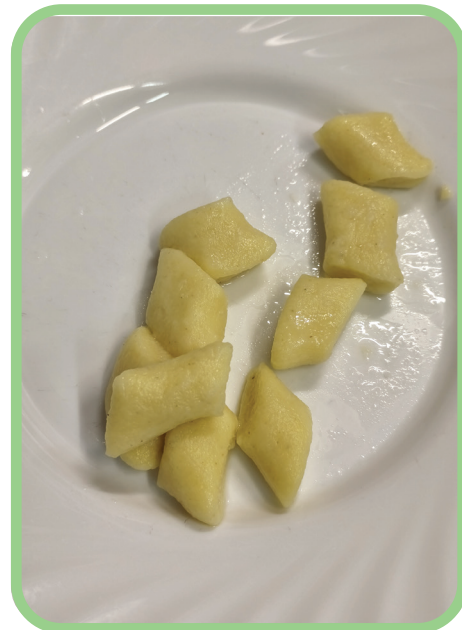
Zdrobovi svaljki/njoki

Svaljki, mehkejši in bolj rahli od klasičnih krompirjevih

SESTAVINE:

Količine za 10 oseb:

- 300 g pšeničnega zdroba
- 0,8 L delno posnetega mleka
- 12,5 g masla
- 3-4 jajca (200g)
- 15 g soli
- 1,5 g muškarnega oreščka
- 250 g ostre pšenične bele moke



PRIPRAVA:

Kuhanje zdroba: V kozici zavremo mleko in ga solimo.

Vanj zakuhamo zdrob, začnimo z muškatnim oreščkom, dodamo maslo in pustimo, da se zmes zdroba in mleka ohladi.

Izdelava svaljkov: V ohlajeno zmes zdroba in mleka zamešamo jajca, po potrebi dodamo malo moke in dobljeno maso zgnetemo v štrugo, ki jo prestavimo na pomokano desko. Oblikujemo svaljke.

Kuhanje: Svaljke kuhamo v vreli osoljeni vodi 10 minut.

Muškatni orešček botanično ni orešček, ampak **seme** navadnega muškatočca, ki je znotraj ploda, ki spominja na marelico. Rdeča mrežasta ovojnica, ki obdaja seme, se posušena uporablja kot **muškatni cvet**.

Ker toplotna obdelava oslabi njegovo aromo, ga dodamo oz. naribamo pred koncem kuhanja ali tik pred postrežbo. V jedi ga dodajamo zmerno. Preveliki odmerki (več celih oreščkov) lahko izzovejo vrtoglavico, zmedenost in slabost.

Muškatni orešček je v 14. in 15. stoletju veljal za eno najdražjih začimb na svetu in ima svoje mesto tudi v ljudskem zdravilstvu, kjer ščepec, raztopljen v toplem mleku, pomaga premagovati nespečnost.



Ena porcija zdrobovih svaljkov okvirno vsebuje: 10,6 g beljakovin, 7 g maščob, 18 g ogljikovih hidratov, 0,7 g prehranskih vlaknin in 365 kJ energije.

Zelena solata z jogurtovim prelivom

Solatni preliv z limoninim sokom in drobnjakom, ki ne vsebuje dodatnih maščob

SESTAVINE:

Količine za 10 oseb:

- 800 g zelene solate
- 75 g kisle smetane 15 % m. m.
- 325 g navadnega tekočega jogurta s 1,3 % mlečne maščobe
- 25 ml limoninega soka
- 10 g soli
- 1,5 g beli poper
- sveži drobnjak



Predpriprava: Solato očistimo, operemo in odcedimo.
Oprane liste solate narežemo na primerno majhne rezance.
Drobnjak operemo in na drobno narežemo.

PRIPRAVA:

Priprava preлива: V skledi zmešamo jogurt, kislo smetano, sol, poper, limonin sok in drobnjak, da dobimo enoten preliv.

Serviranje: Očiščene in narezane liste solate tik pred serviranjem prelijemo s prelivom in nežno premešamo.

Nasvet: Po želji lahko tako pripravljeni solati dodamo tudi fižol ali mladi grah.

Ena porcija zelene solate z jogurtovim prelivom okvirno vsebuje: 2 g beljakovin, 1 g maščob, 5 g ogljikovih hidratov, 0,9 g prehranskih vlaknin in 172 kJ energije.

Kuskus z jabolki

Okusna sladica ali dopolnilni obrok z minimalno količino dodanega sladkorja

SESTAVINE:

Količine za 10 oseb:

- 1000 g kus kusa
- 600 g jabolk
- 1-2 L mleka
- 1,5 g cimeta
- po želji: maslo, med



PRIPRAVA:

Predpriprava: Jabolka operemo in jih, neolupljena, naribamo.

Dušenje: Jabolka skupaj s cimetom na zmernem ognju rahlo podušimo (5-10 minut), da se zmehčajo.
Mleko zavremo.

Priprava kuskusa: Kuskus operemo, ga stresemo v GN posodo ter čezenj prelijemo ustrezno količino vročega mleka (glede na navodila na embalaži), posodo pokrijemo.

Zmes počiva približno 5 minut, da kus kus nabrekne, nato dodamo dušena jabolka (po želji dodamo med in maslo).

Serviranje: Zmes dobro premešamo in postrežemo.

Nasvet: Z dodatkom kisle smetane postane jed še bolj sočna.

Ena porcija kus kus-a z jabolki vsebuje približno: 10 g beljakovin, 5 g maščob, 47 g ogljikovih hidratov, 3 g prehranskih vlaknin in 1160 kJ energije.

Bočnik - tehnika počasnega kuhanja

Počasno dušenje pri nižjih temperaturah spremeni čvrsto vezivno tkivo bočnika v mehko, sočno meso

SESTAVINE:

Količine za 10 oseb:

- 2000 g goveji bočnik

PRIPRAVA:

Predpriprava: Bočnik položimo na rešetko parno konvekcijske pečice. Za preverjanje središčne temperature temperaturno sondo zapičimo v najdebelejši del bočnika.

1. faza-kuhanje: Parno-konvekcijsko peč nastavimo na temperaturo vsaj 100 °C (visoka para/kuhanje v pari) in kuhamo bočnik 10 minut, da beljakovine na zunanjem sloju mesa zakrknijo. S tem preprečimo iztekanje mesnega soka.

2. faza -peka: Po zaključku prve faze prestavimo nastavitve parno-konvekcijske peči na kombiniran način (**temperatura 78 °C; vlažnost: 70 %; suha peka-konvekcijska: 30 %**) in pečemo bočnik preko noči oz. približno 12 ur.

3.faza-oskorjanje: Temperaturo parno-konvekcijske pečice povišamo na 195°C in pustimo, da se površina bočnika obarva svetlo-rjavo in se oblikuje hrustljava skorja. Faza traja približno 8 minut.

Zaradi počasne peke je meso sočno in mehko, vsa tkiva so enakomerno pečena in meso ob rezanju ne razpada. Bočnik je polnega mesnega okusa, zato pri njegovem začinjanju zadostuje zelo majhna količina soli.



Ena porcija bočnika vsebuje približno: 45 g beljakovin, 15 g maščob, 0 g ogljikovih hidratov, 0 g prehranskih vlaknin in 1380 KJ energije.

Kuskus z brokolijem

Hranljiv, mehak in hitro pripravljen obrok, prilagojen potrebam starejših

SESTAVINE:

Količine za 10 oseb:

- 1000 g kus kusa
- 800 g zmrznjenega brokolija
- 1-2 L vode (odvisno od navodil proizvajalca)
- 5 g soli
- 2 g čemaža
- 2 g pehtrana
- po želji: 80 g oljčnega olja



PRIPRAVA:

Predpriprava: Zmrznjen brokoli delno odtajamo.

Peka: Brokoli razporedimo po pekaču in ga približno 20 minut pečemo v pečici pri 145°C, da se zmehča.

Priprava kuskusa: Vodo zavremo, jo prelijemo preko kus kus-a, pokrijemo in pustimo, da 5 minut počiva.

Nato kus kus-u dodamo pečen brokoli, sol, čemaž ter pehtran, lahko tudi olje.

Serviranje: Dobro premešamo in serviramo.

Latinsko ime **za čemaž je** »medvedji česen« (Allium ursinum), saj naj bi bil čemaž ena prvih rastlin, ki jih medvedi poiščejo po zimskem spanju.

Pogosto ga imenujemo divji česen.

Pri nabiranju čemaža je potrebna izjemna previdnost, da ga ne zamenjamo s strupenimi rastlinami podobnega izgleda (šmarnica, podlesek, čmerika).

Iz čemaža se lahko pripravi tudi čemažev pesto.



Pehtran je zelišče, poznano po uporabi v slovenski kulinariki (ljublanske palačinke, potica).

V slovenski kuhinji se ga tradicionalno dodaja k sladkim jedem.

Ima intenziven okus, zato ga jedem dodajamo v majhnih količinah.

Kombiniramo ga lahko z jajčnimi jedmi, ribami, krompirjem, piščancem, v tujih kuhinjah pa se dodaja omakam.

Latinsko ime za pehtran je Artemisia dracunculus (mali zmaj), saj so njegove korenine so zvite in prepletene ter spominjajo na preplet majhnih kač ali zmajev. Poleg tega so v antiki in srednjem veku verjeli, da pehtran zdravi ugrize strupenih kač in bajeslovnih zmajev.



Ena porcija kus kus-a z brokolijem okvirno vsebuje: 6 g beljakovin, 3 g maščob, 26 g ogljikovih hidratov, 3 g prehranskih vlaknin in 650 kJ energije.

Pečene testenine

Nasitna jed z mehko teksturo in možnostjo dodatka beljakovin.

SESTAVINE:

Količine za 10 oseb:

- 900 g testenin
- 450 g naribanega sira (edamec, samostanski sir, ipd.)
- 3 L mleka
- 6 jajc
- 20 g soli
- Olje za pekač



PRIPRAVA:

Predpriprava: V skledi zmešamo mleko, jajca, sol in nariban sir, da dobimo enotno mešanico/preliv.

Surove testenine razporedimo po pomaščinem pekaču in jih prelijemo s pripravljeno mešanico.

Pečenje testenin: Prelite surove testenine pečemo v parno-konvekcijski peči na kombinaciji 60 % vlage, 40 % suhe vročine ter na temperaturi **168°C** približno 40 minut.

Serviranje: Preden pečene testenine postrežemo, jih pustimo pet minut počivati na sobni temperaturi, nato jih narežemo na primerno velike porcijske kose in postrežemo.

Nasvet: Koliko tekočine dodati za peko testenin, najlažje ugotovimo, da stehamo 100 g surovih testenin in jih nato skuhamo v slanem kropu. Razlika med dobljeno težo kuhanih testenin in 100 g, je količina tekočine, ki jo dodamo v pekač.

Standardno razmerje pri kuhanju testenin je približno 2,5 : 1, kar pomeni, da testenine med kuhanjem svojo maso povečajo za približno 2,5-krat, ker posrkajo vodo.

Primer: če smo po kuhanju stehali 250 g kuhanih testenin, pomeni, da so testenine med kuhanjem vpile 150 g tekočine.

Na 1 kg testenin moramo v pekač dodati 1,5 l tekočine.

Za večjo vsebnost beljakovin lahko jedi dodamo še 250 g skute.

Ena porcija kus kus-a z brokolijem okvirno vsebuje: 6 g beljakovin, 3 g maščob, 26 g ogljikovih hidratov, 3 g prehranskih vlaknin in 650 kJ energije.