

BODI KUL IN ZAJTRKUJ!

Dragi učenci in učitelji!

PETOŠOLCI se v okviru gospodinjstva pogovarjamo o pomembnosti zajtrka. In veste kaj?

Ugotovili smo, da znamo več, bolj prijazni smo in bolj strpni, če ZAJTRKUJEMO.

BODITE KUL TUDI VI IN ZAJTRKUJTE.

Tudi med počitnicami, ko dlje spimo, zajtrka ne smemo izpustiti. Zato si vzemite čas, pogledjte na fotografije, kjer je nekaj idej in DOBER TEK!

Ideje za zajtrk smo poiskali v različnih kuhinjskih knjigah in na spletu.

Vaši KUL PETOŠOLCI in učiteljici Veronika Furlan in Klara Lipnikar



POGLEJ
NA SPLET!

Anina kuhinja

Smuti vitaminska bomba

Čas priprave:
5 minut

Čas kuhanja:
/

Količina:
2 smutija

Sestavine:

- 1 banana
- 1 jabolko
- 1 korenje
- 1 hruška
- sok polovice limone
- 1 čajna žlička medu – oziroma po okusu
- 1 zravnan žlica mandljevega masla – ali 10-15 gramov mletih, celih mandljev

Opcijsko:

- 1/2 čajne žličke sveže naribanega ingverja

Za aktivne:

- merica vanilijevega proteinskega praška Proteini.si 100% Natural Whey Protein

Postopek:

Vse sestavine narežemo in dodamo v dober mikser. Prilijemo toliko vode (ali mleka – kravjega, riževega, mandljevega – po želji) da je sadje pokrito in fino zmiksamo.

Takoj postrežemo.

Med prilijemo v skledo. Po vrhu dodamo grobo narezane mandlje, murve in preostalo jabolčno marmelado. Takoj postrežemo.



Polnozrnatata sova

Za 1 sovo

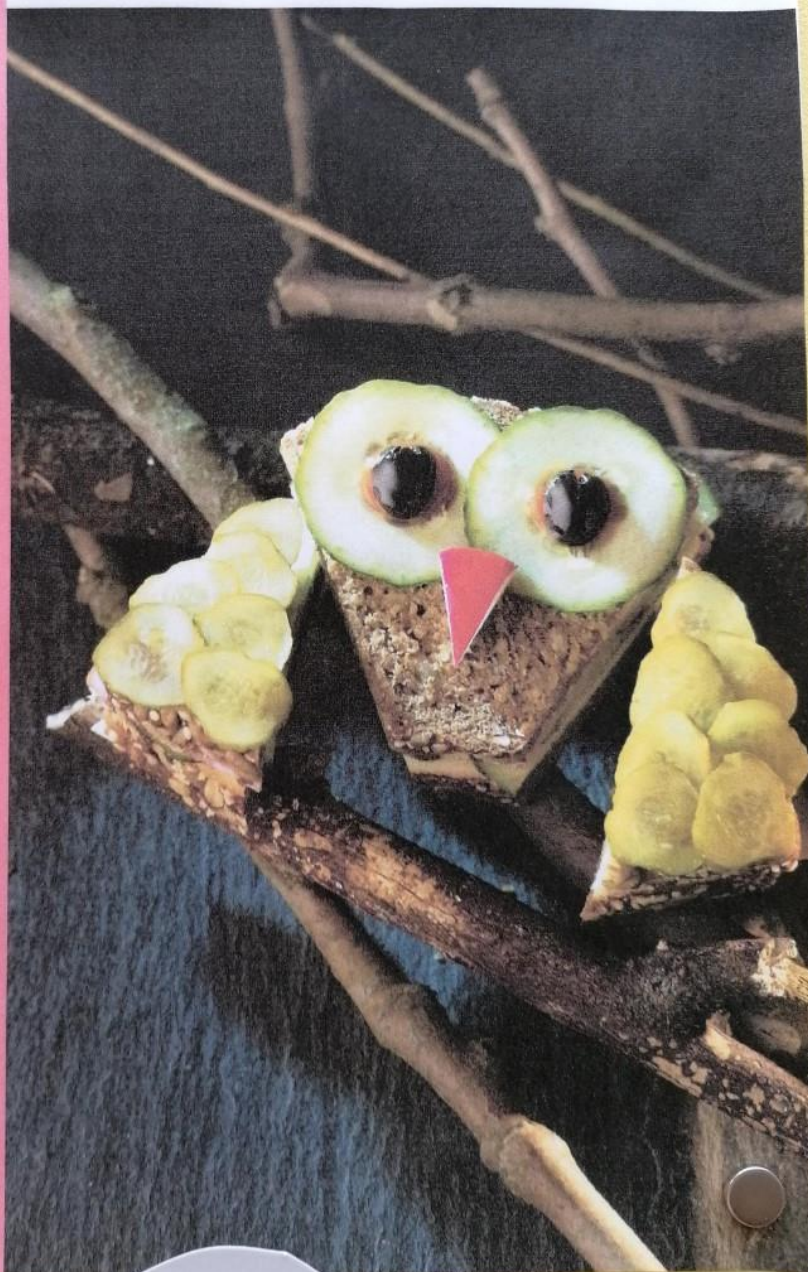
- 2 pravokotni rezini polnozrnatega kruha
- 2 ČZ masla
- 1 rezina kuhane šunke
- 1 rezina sira
- okoli 2 cm kumare
- sol
- kečap
- 2 kosi kumarici
- 1 črna oliva
- 1 redkvica

Čas priprave: okoli 10 minut

Polnozrnatni kruh tanko namažemo z maslom. Na eno rezino kruha položimo rezino šunke, na drugo rezino kruha pa sir. Obložimo tako, da nič ne štrli čez rob. Na strgalu za zelenjavo nastrgamo kumaro na tanke rezine. Dve rezini damo na stran, preostale pa porazdelimo po kruhu s sirom. Rahlo solimo. Kruh s šunko položimo na kruh s sirom tako, da je šunka obrnjena navzdol.

Od kruha odrežemo dva kota, da dobimo krila, kot kaže slika. Tanko ju namažemo s kečapom. Na strgalu za zelenjavo nastrgamo kislil kumarici na tanke rezine in jih polagamo na krili kot strešnike.

Naredimo oči. Dve prihranjeni rezini kumare z malo kečapa nalepimo na sovino glavo. Da naredimo zenice, črna olivo narežemo na dva koščka in ju z malo kečapa nalepimo na kumarični rezini. Na koncu operemo še redkvico in jo osušimo. Najprej na sredini odrežemo krhelj, nato pa od njega odrežemo trikotnik. Prilepimo ga na sredino pod oči, da dobimo kljun.



Za 1 netopirja

- 1 sezamova kajzerica
- 2 JŽ paštete
- 2 JŽ svežega sira z zelišči
- malo majoneze
- 1 rezina kumare
- 4 razkoščičene črne olive
- 1 češnjev paradižnik
- 2 odmrznjeni zrni graha
- malo črnega kaviarja

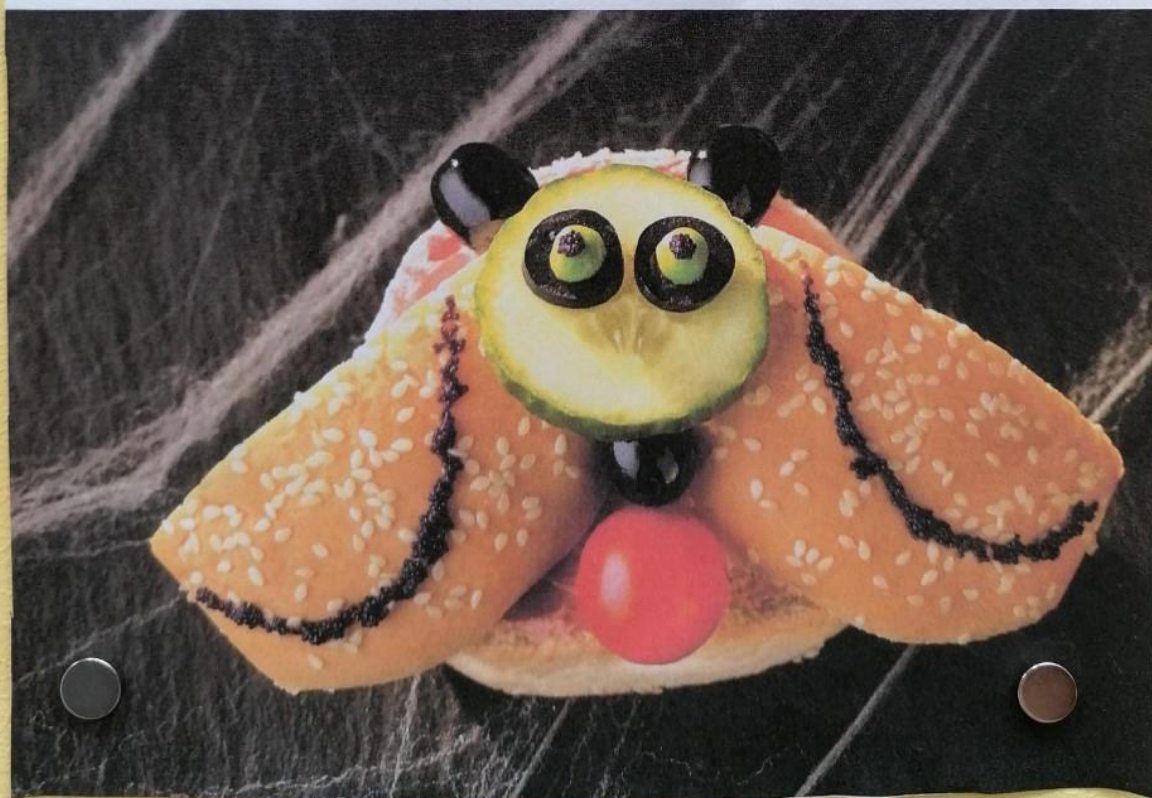
Čas priprave: okoli 10 minut

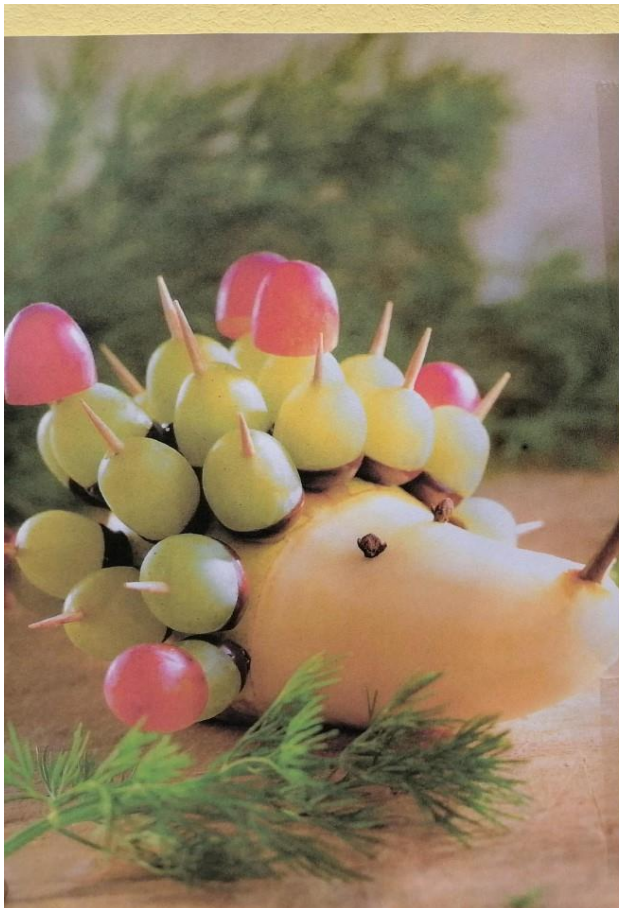
Bombeto prečno prerežemo, zgornjo polovico nato prerežemo še enkrat prečno. Spodnjo polovico namažemo s pašteto, zgornji polovici pa z zeliščnim svežim sirom. Nato zgornji polovici položimo na spodnjo polovico bombete, kot kaže slika.

Kjer se polovici bombete na sredini dotikata, naneseemo malo majoneze. Nanjo položimo rezino kumare. Na zgornji strani rezine v pašteto postavimo po dve olivi, da dobimo ušesa. Pod rezino kumare z malo majoneze nalepimo še eno olivo ter opran in osušen češnjev paradižnik.

Preostalo olivo narežemo na kolobarje. Dva lepa kolobarja na spodnji strani namažemo z malo majoneze in ju nalepimo na kumarično rezino, da dobimo oči. V luknji položimo grahovi zrni in nanju nadevamo malo črnega kaviarja, da dobimo zenici. Namesto kaviarja lahko iz ostankov zadnje olive sami izrežemo zenici.

Netopir iz bombete





Za 4 jezke
 4 velike, zrele, podolgovate hruške
 (npr. sorte konferans ali abate fetel)
 1 JZ limonovega soka
 750 g drobnega zelenega grozolja
 100 g čokolade (bele ali temne, po želji)
 okoli 20 malhnih jagod rdečega grozolja
 8 klinčkov
 Čas priprave: okoli 15 minut

Ježki iz hrušk

Hruške operemo in osušimo. Pustimo jim prirastišče, sodež na eni strani malo odrežemo, da lahko varno leži na eni strani.

Ožji dve tretjini sodežja olupimo. Pri tem pazimo, da naredimo ravno erto med olupljenim in neolupljenim delom in da obdržimo peceļ. Olupljeni del premožemo z limonovim sokom.

Grozolja operemo, otreemo in osmukamo. Čokolado raztopimo v vroči vodni kopeli. Vsako zeleno grozdno jagodo do polovice potopimo v čokolado. Nato vanje zapličimo zobotrebec, tako da na zeleni strani gleda ven okoli 1 cm, na čokoladni strani pa nekoliko dlje. Grozolja damo na kuhinjsko rešetko, da se posuši.

Debelejši, neolupljeni del hruške gosto nabodemo z grozđjem. Grozđne jagode obrnemo s čokolado navzdol in jih z daljšim delom zobotrebeca zapličimo v hruške. Na koncu neenakomerno porazdelimo rdeče grozđne jagode po posameznih zelenih grozđnih jagodah. Predstavljajo listje, ki pogosto visi na ježih. Na koncu s klinčki oblikujemo oči.

21

Sadne sove

Marelici odcedimo in narežemo na tanke krhļje. Jagode operemo, očistimo in razpolovimo. Štiri polovice narežemo na osem krhļjev. Krhļji bodo služili za kremplje in šop perja. Preostali dve polovici narežemo na dva konicasta trikotnika. Služila bosta za kljun.

V skledi nad vodno paro (v vodni kopeli) raztopimo belo čokolado. Medtem hruško operemo, osušimo in razpolovimo. Od vsake polovice odrežemo debelo rezino in ji odstranimo čim manj peščišča. Hruškove rezine namažemo z belo čokolado, pri čemer zapolnimo luknjo peščišča.

Kivjevi koloti bodo služili za oči. Nalepimo jih drug poleg drugega na širšo dela hrušk. Na sredino nalepimo po en jagodni trikotnik za kljun. Zgoraj nalepimo po dva krhļja jagod za šop perja. Na tonjšem, spodnjem koncu v čokolado prečno prilepimo po eno čokoladno palčko.

Nato preostale jagodne krhļje malo potopimo v preostalo čokolado. Tako dobimo lepe kremplje. Z belimi konicami navzdol jih položimo na vsako čokoladno palčko.

Za korec položimo krhļje marelic na levo in desno stran hrušk, da izgledajo kot krila. Da naredimo zenice, damo kaneček marmelade iz bezgovih cvetov na sredino kivjevih rezin in na vsako položimo po eno razpolovljeno grozđno jagodo.

K sadnim sovam se poda skutna krema. Vse sestavine damo v visoko posodo in jih pretlačimo. Skupaj s preostalimi kockami sadja jo postrežemo skupaj s sovama.

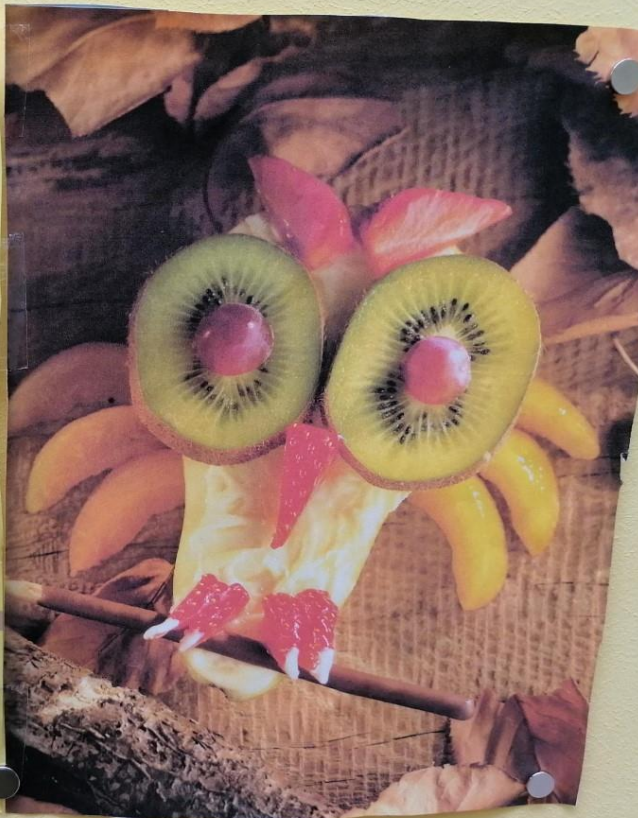
Za 2 sovi

2 marelci iz kompota • 3 jagode • 80 g bele čokolade • 1 velika hruška • 4 koloti kivija • 2 čokoladni palčki
 mikačo • 1 CZ marmelade iz bezgovih cvetov • 2 jagodi rdečega grozolja

Za skutno kremo

250 g paste skute • 100 g črne fralche ali kisle smetane • 2 zreli banani • 1 zavitek vaniljevega sladkorja •
 2 JZ javorovega sirupa • kaneček limonovega soka

Čas priprave: okoli 25 minut

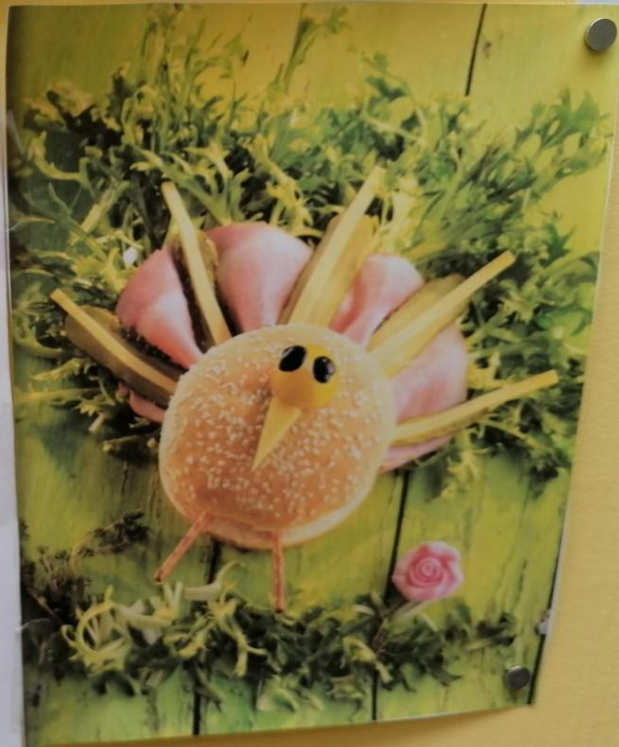


Za 1 pava

1 bombeta s sezamom • 2 ČZ masla • 1 list kodraste endivije • malo solatne majoneze • 1 velika tanka rezina kuhane tunke • 1 kupa kumarica • 1 rezina sira • 1 vamen beljane paradiznik • 1 črna oliva • 1 stana palčka
Čas priprave: okoli 30 minut

Lepi pav

Bombeto razpolovimo. Obe polovici tanko namažemo z maslom. Solatni list operemo in previdno stramo. Položimo ga na spodnjo polovico bombete, da zgoraj in na straneh kaže ven čez rob. Spodaj po re. Kumarico narezamo na tanke rezine. V obliki kurke jih položimo na tunko, tako da na straneh in zgoraj malo gledajo čez rob. Če smo odrezali majhen trikotnik za klun, preostalo rezino sira po narezamo na tanke trakove. Trakove sira narezamo na kumarice. Na vrh položimo zgornjo polovico bombete, kot kaže slika. Paradiznik operemo, osušimo in razpolovimo. Z malo majoneze jo narežemo na zgornjo stran bombete, da dobimo glavo. Nanj narežemo dve majhni okrogli krogli in jo damo na majonezo, da dobimo oči. Pač paradiznik položimo stran trikotnik, da dobimo klun. Na koncu razpolovimo stano palčko in karkosa potegnemo v karpinca, da dobimo nogo.



Sladka jagodna kača

Pečico ogrejemo na 200 °C. Pečko obložimo s papirjem za peko. Moko in pečilni prašek zmešamo ter prsesjemo v skledo. Dodamo sladkor in sol. Umešamo maslo v koskih, jajca in smetano, rozčvrkljamo in prilijemo. Nato vse skupaj z rokami zgnatemo, da nastane gladko testo.

Testo oblikujemo v valj (okoli 3 cm premera) in ga v zavojih položimo na pripravljeni pekač. Rahlo ga sploščimo. Nato ga pečemo na srednjem vodilu okoli 15 minut, da dobi zlatorumenno barvo. Vzamemo ga iz pečice in pustimo, da se ohladi.

Jagode operemo, osušimo, očistimo (en velik kos jagodovega prirastišča damo na stran, saj ga bomo uporabili za jezik) in narežemo na rezine. Zmešamo jih s sladkorjem, pokrijemo in pustimo počivati okoli 30 minut.

Kačo razpolovimo in spodnji del položimo na ustrezen podlago. Smetano, utrjevalec stepene smetane in vaniljev sladkor čvrsto stepemo. Spodnjo polovico obložimo z jagodovimi rezinami. Po vrhu namažemo malo stepene smetane. Na vrh položimo zgornjo polovico testa in nadevamo sestavine v obratnem vrstnem redu: najprej namažemo malo smetane in po vrhu nadevamo jagode, da izgledajo kot luske.

Naredimo oči. Najprej naredimo dve majhni piki iz smetane in nanju nalepimo čokoladni kroglici. Iz prirastišča, ki smo ga prihranili, odrežemo trak in ga potisnemo v zarezo, da izgleda kot jezik.

Za 1 kačo

Za testo
500 g moko
3 ČZ pečilnega praška
100 g sladkorja
1/2 ČZ soli
150 g masla
2 jajci
200 ml smetane

Za nadev in oblogo

700 g jagod
125 g sladkorja
400 ml smetane
2 zavitka utrjevalca stepene smetane
2 zavitka vaniljevega sladkorja

Potrebujemo še

2 čokoladni kroglici
Čas priprave: okoli 30 minut
(poleg okoli 15 minut počivanja in okoli 30 minut počivanja)

SE JE DOBRO IZOGNITI:



- ZELO SLADKI HRANI IN PIJACI
- ZELO MAZLI HRANI
- HITRI HRANI
- PRETIRANO MAŠTNI HRANI
- PIKANTNI HRANI



KAKŠNO PIJAČO PITI



NE SLADKANI ČAJ
NA RAVNI SLATKOV!

UJ ZAJTRKOVATI?
 PRED, POTEMKO
 ANEMO, ČE NAM TO
 USTREZA, ZAJTRK
 ALCE ZAJTRKNEHO,
 GA NE IZPUSTIMO!



ZAKAJ JE ZAJTRK

POMEBEN?



ZA DOVGO
IN ZDRAVO
ŽIVLJENJE

DA PREPREČIMO
RAZNE
BOLEZNI

Z NJIM PREBUDIMO
METABOLIZEM IN
PREPREČIMO DA BI
SE PROVAJEDALI

DA IMAMO
DOVOLJ ENERGIJE

LAŽJE SE SREDOTOČIMO
NA DELO

NISMO TAKO
UTRUJENI IN RA
ZDRIVI