

USTVARJAMO SKUPAJ Z OTROKI

Želimo vam dober tek
in
veliko ustvarjalnih užitkov ob pripravi jedi.

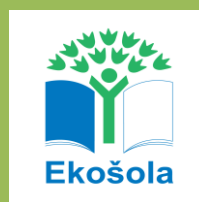
Vrtec Tezno Maribor

GRADIVO ZA INTERAKTIVNO DELAVNICO;

MED MEDIJSKIM SVETOM REKLAM IN

OTROŠKIM SVETOM IGRE

22.04.2013



ČIČERIKIN NAMAZ (pripravljamo v vrtcu)

SESTAVINE

- 1 skodelica kuhane čičerike
- 1 žlička olivnega olja
- sok polovice limone
- 1 velik strok česna
- ščep popra
- polovica žličke soli
- malo mlete kumine
- peteršilj
- (peteršilj, korenček, čebula, sezam, čili, druge začimbe ..., po želji in okusu)

PRIPRAVA

- v multipraktik damo čičeriko brez vode
- dodamo vse ostale sestavine in zmiksamo v kremast namaz
- če je namaz pregost, mu dodamo malo vode

Mleti kuhani čičeriki lahko dodamo samo praženo drobno seseklano čebulo in česen s peteršiljem, olivno olje, kumino, curry, poper, sol, sojino omako (svetlo) in vegansko majonezo.

Olivnega olja in majoneze dodamo toliko, da postane namaz lepo mazav.

Uporabimo ga lahko kot samostojen namaz na kruhkih ali pa kot podlago za različne obloge. Lepo se ujemo z vso sezonsko zelenjavo. Tako obloženi kruhki so prava poslastica in paša za oči.

ANANASOV SMOOTHIE s pridihom zelene zelenjave

SESTAVINE

- polovica ananasa
- 1 banana
- 5 velikih ohrovtovih listov, ali pet pesti očiščenega regrata
- voda

PRIPRAVA

Vse sestavine očistimo, jih narežemo na majhne koščke, (najprej zmiksamo zelenjavo) Dodamo sadje, nato vodo in ponovno zmiksamo.

Sestavine zadostujejo za 1 l napitka

ANANASOV SMOOTHIE s pridihom vijolične zelenjave

SESTAVINE

- pol ananasa
- 1 banana
- ¼ manjšega rdečega zelja
- sok ½ limone
- voda

SADNI MUSLI Z JAGODNO BANANINO POLIVKO IN NAVADNIM JOGUTOM (pripravljamo v vrtcu)

SESTAVINE

- 50 g sadnih müslijev
- 1 dl tekočega navadnega jogurta
- 50 g jagod (gozdih sadežev, malin...), izven sezone uporabimo zmrznjeno sadje
- 50 g banan
- ½ vanilin sladkorja
- 0,5 čž sladkorja v prahu (po okusu, če je sadje prekislo)

PRIPRAVA

- jagode in banane zmešamo s paličnim mešalnikom in po okusu dodamo sladkor
- v skodelico damo sadne müslije in jih prelijemo z navadnim jogurtom ter sadno polivko

Nasvet:

Sadje, ki na oko ni več vabljivo, lahko otrokom večkrat zmiksamo v svežo sadno kašico, lahko tudi z dodatki začimb ali zelišč: cimet, kokosova moka, vanilin sladkor, limonin sok, listi poprove mete, melise ali limonskega timijana, doma vzgojenimi kalčki, medom...Skratka, imamo neskončno veliko različnih kombinacij. V zimskem času lahko uporabimo tudi zmrznjene maline, borovnice..., da občasno popestrimo, barvo in okus.

Ponudimo v steklenih kozarčkih, vmes lahko nalijemo tudi plast navadnega jogurta.

Otroka lahko spodbudimo, da nam pomaga pri pripravi sadja in nato sadno kašico tudi poimenuje kot npr.: vitaminska bomba.

SKUTIN SLADOLED Z BOROVMICAMI (pripravljamo v vrtcu)

SESTAVINE

- 200 g polnomastne skute
- 100 g zmrznjenih borovnic
- 50 g sladkorja v prahu (ali po okusu)
- 100 ml sladke smetane za stepanje, ki mora biti dobro ohlajena /lahko uporabimo samo sladko smetano-to je skupaj 200 ml
- 100 ml rastlinske smetane
- vanilin sladkor
- prazni korneti

PRIPRAVA

- skuto drobno spsiramo (lahko s paličnim mešalnikom)
- sladko in rastlinsko smetano zlijemo v globoko posodo in čvrsto stepemo
- pasirani skuti dodamo vanilin sladkor, sladkor v prahu in zmrznjene borovnice
- nazadnje primešamo še stepeno sladko smetano
- s tako pripravljenim sladoledom napolnimo kornete in postrežemo

Nasvet

Če vse sestavine med seboj zmešamo do gladkega, dobimo sladek namaz primeren za velike in male sladkosnede.

BOROVMICEV SLADOLED BREZ MLEKA (pripravljamo v vrtcu) (receptura je prilagojena za otroke, ki ne smejo uživati mleka)

SESTAVINE

- 200 g navadnega tofuja
- 100 g zmrznjenih borovnic
- agavin sirup po okusu
- 250 ml sojine smetane za stepanje, ki mora biti dobro ohlajena
- burbon vanilin sladkor

PRIPRAVA

- Navaden tofu prevremo, nato ga dobro odcedimo ter ohladimo.
- Ohlajenega gladko zmešamo v mešalniku.
- Dodamo mu agavin sirup, burbon vanilin sladkor in zmrznjene borovnice.
- Nazadnje primešamo še stepeno sojino smetano.
- Tako pripravljen sladoled napolnimo posodice za sladoled ali ga damo v kornete in postavimo v zamrzovalnik.

ZELENJAVNA LOPARNICA (pripravljamo v vrtcu) (receptura je prilagojena za otroke, ki ne smejo uživati mleka)

SESTAVINE

- 500 g svežega brokolija očiščenega
- 200 g pora
- 500 g korenja
- 500 g bučk
- 200 g sojinih kosmičev ali sojinega drobljenca
- 3 zavitke vlečenega testa ali narejenega doma (10 lističev)
- 2 stroka česna
- 2 jž sesekljanega peteršilja
- 200 g sira z okusom mozzarele (2/3 za maso in 1/3 za preliv)
- 2 dl sojine ali riževe smetane
- 0,2 dl sojine omake
- sol, poper, origano, timijan, majaron, mleta kumina
- voda
- 0,5 dl olivnega olja

PRIPRAVA

- sojine kosmiče prelijemo z vročo vodo, da se namočijo, ko popijejo vodo jih mariniramo s sojino omako
- por narežemo na kolobarje, korenje in bučke grobo naribamo, brokoli narežemo na drobne koščke, sir drobno naribamo
- na olivnem olju na hitro prepražimo por in korenje ter dodamo sojine kosmiče, bučke in brokoli ter vse skupaj začinimo
- pekač naoljimo in vanj po plasteh nalagamo: 2 plasti vlečenega testa, pripravljen nadev in malce naribanega sirčka in zadnja plast je peta pokrivna plast (vse plasti med seboj dobro potlačimo, da se sprimejo.
- Zadnja plast je pokrivna in jo prelijemo z mešanico naribanega sirčka, sojine ali riževe smetane ter peteršilja.
- Pečemo pri 180 stopinj približno 30 minut.
- Pečeno loparnico razrežemo na poljubno velike kose in postrežemo z mehko zeleno solato.

Loparnico lahko pripravimo iz katerekoli sezonske zelenjave in začinimo s svojimi priljubljenimi začimbami. *V primeru, da mleko in mlečne izdelke smemo uživati, sirček »Čizli« nadomestimo z mozzarella, sojino smetano pa s sladko smetano. Po želji lahko v loparnico dodamo še plast popražena in začinjenega mletega mesa.*

VIJOLIČNO oranžen napitek

- 1/3 manjše glave rdečega zelja
- 4 cm olupljenega ingverja
- 1 banane
- 2 pomaranči
- sok 1/2 limone
- voda

Dobimo približno 1 l napitka.

SADNO ZELENJAVNI NAPITEK

- 1 banana
- košček olupljenega ingverja (2 cm)
- 3 pomaranče
- ¼ endivije solate ali regrata,
- voda

Dobimo približno 1 l napitka.

DOMA PRIPRAVLJEN SLADOLED

- 1 skodelica mrzle vode
- 5 mehkih izkoščičenih dateljnov
- 2 zamrznjeni zreli banani
- 1 – 2 skodelici zmrznjenih jagod
- 1 burbon vanilin

PRIPRAVA

- Zamrznjeno sadje pustimo za kratek čas na sobni temperaturi.
- Vse sestavine damo v mešalnik in jih gladko zmiksamo.
- Sladoled lahko postrežemo takoj.

AVOKADOV NAMAZ Z BUČNIMI SEMENI

SESTAVINE

- 1 kos ravno prav zrelega avokada
- 100 g bučnih semen
- sok polovice limone
- sol
- poper
- curry
- mleta kumina
- 1 žlica bučnega olja

PRIPRAVA

- Bučna semena na hitro popečemo, vendar ne smejo porjaveti, ker postanejo grenka.
- Olupimo avokado in ga pokapljamo z limoninim sokom.
- Vse sestavine damo v mešalnik in zmiksamo, da dobimo namaz.

Recepte pripravila Milena Križnik - vodja kuhinje vrtca Tezno.

Gradivo uredila: Valentina Zgubič – organizatorica prehrane vrtca Tezno.