



KNJIŽICA ZDRAVE
UŽINE ZA ČISTU PETICU!

KONZUM



Bliži se početak nove školske godine. To je period kada se dnevni raspored mališana značajno mijenja, a samim tim i ritam ishrane.

Za zdravu prehranu školaraca neophodna je zdrava užina koja će mališanima između glavnih obroka obezbijediti neophodnu energiju, vitamine i minerale. Osim što moraju biti hranjivi, poželjno je da su međuobroci i atraktivno servirani kako bi ih mališani uistinu i pojeli.

Raznovrsnost je također vrlo važna, zato vam donosimo ideje za pripremu zdravih slanih i slatkih obroka za vaše školarce. Namirnice za njihovu pripremu potražite u Konzum prodavnicama. I ne zaboravite da vašem školarcu spakujete užinu u odgovarajuće posude koje mogu da sačuvaju osnovna hranljiva svojstva namirnica.



Rižoto s tikvicama i paradajzom



SASTOJCI:

- * 150 gr integralne riže
- * 1 tikvica, narezana na kockice
- * 3 rajčice srednje veličine
- * 1 mali crveni luk
- * Malo sjeckanog peršunovog lista
- * Mrvica rendanog bijelog luka
- * Himalajska so
- * maslinovo ulje



PRIPREMA:

Dok se riža kuha, pripremiti tikvice.
Na maslinovom ulju prepržiti sitno narezani luk, crveni i bijeli.
Dodati tikvice i sitno narezani paradajz, peršunovog lista i
kuhati 15 minuta uz povremeno miješanje.
Kuhanu rižu prepeći u tavi, u zdjelicu dodati
tikvice. Uz ovaj obrok možete s
pakovati svježeg
cijedeni đus.



Sendvič s namazom od piletine i celera



SASTOJCI:

Količina za jedno dijete

- * 40 g piletine
- * 10 g maslaca
- * 5 g celerovog korijena
- * 1 kašika sitno nasjeckanog peršinovog lista
- * 1 kašika nasjeckanog luka
- * 1 kašika nasjeckanog češnjaka
- * so, biber začini po ukusu
- * 2 kriške integralnog hleba



PRIPREMA:

Maslac pjenasto umiješati i dodati pasiranu / usitniti u blenderu / puretinu i celer, koje su prethodno skuhanu u zasoljenoj vodi. Dodati sitno nasjeckani luk i češnjak te peršinov list. Namažite dvije kriške integralnog kruha, spojite kriške hleba kako biste zatvorili sendvič. Spakujte u kutiju za užinu i dodajte mrkvu ili jabuku, po želji. Uz ovaj sendvič možete dodati i flašicu vode.



ABC

slane kuglice od sira



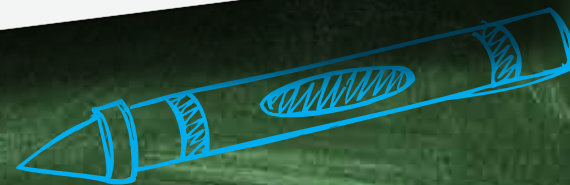
SASTOJCI:

Količina za jedno dijete

- * 20 g pšenične krupice/griz
- * 60 g svježeg sira
- * 6 g oštrog brašna
- * 5 jaja
- * 6 g margarina
- * 4 g krušnih mrvica
- * 5 g šećera
- * kiselo vrhnje

PRIPREMA:

Izmiješati sir i jaja, dodati brašno, dobro izmiješati. Dodati griz, i opet dobro izmiješati. Na kraju dodati rastopljeni margarin i malo soli. Pustiti da malo odstoji. Oblikovati okruglice, staviti ih i kuhati u posoljenu kipuću vodu. Okruglice su kuhane nakon oko 20 minuta kad udvostruče obujam. Spakovati obrok u kutijicu s vrhnjem uz bočicu prirodne vode.



slani mafini s povrćem

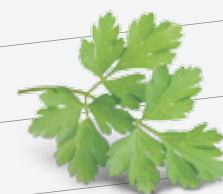





SASTOJCI:

- * 10 jaja
- * 100 ml mlijeka
- * malo rendanog sira
- * par cvjetića brokule, mrkve i tikvice po želji
- * so i biber

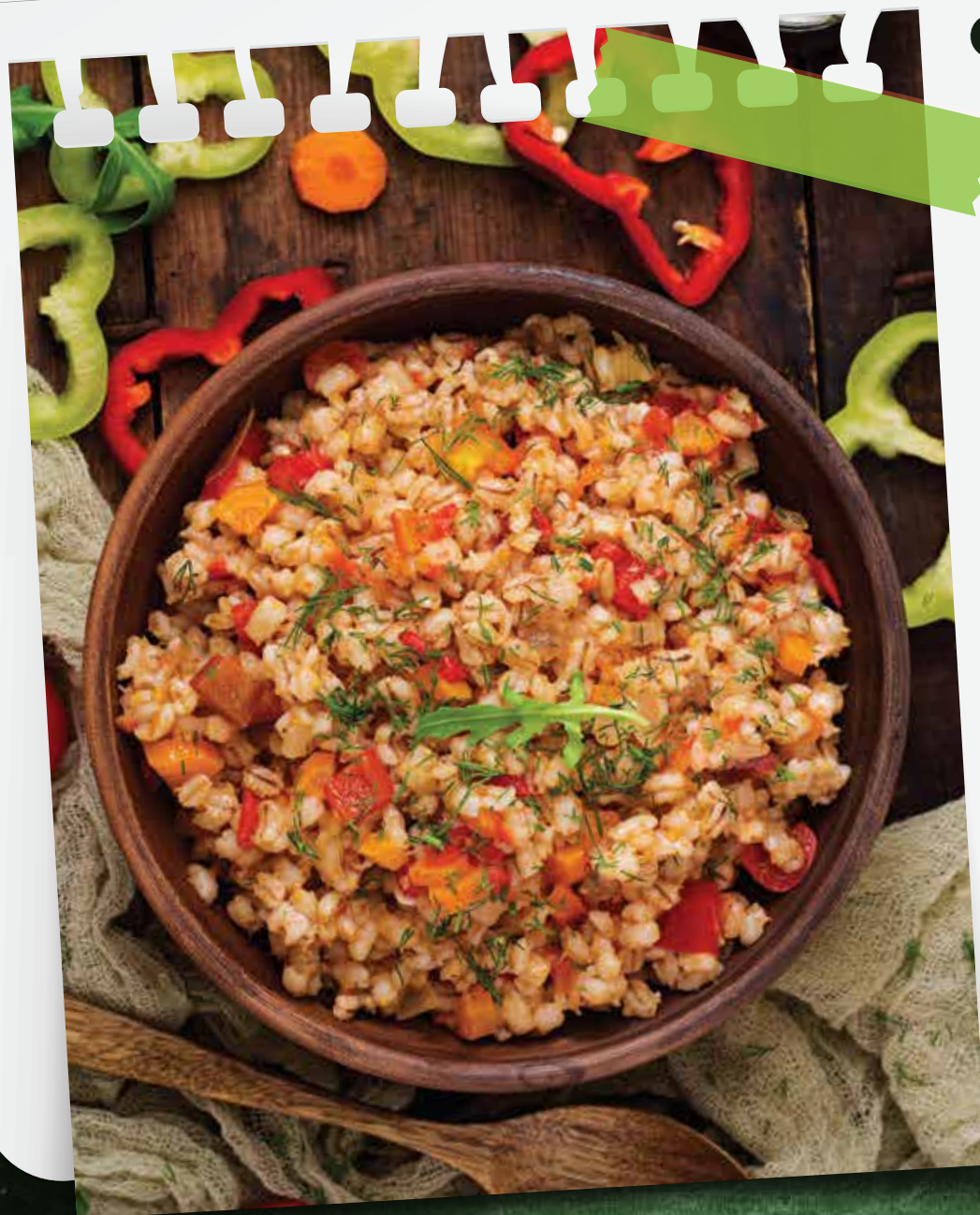
PRIPREMA:

Izmucite jaja, mlijeko, so i biber.
Kalupe za mafine obložite korpicama.
U svaku koricu stavite par cvjetića brokule,
rendane mrkvice, tikvice i malo sira.
Prelijte izmucenim jajima i pecite na 200 C
oko 15-20 minuta. Spakujte jelo u kutiju za
užinu uz flašicu prirodnog soka od jabuke.





varivo od ječmene kaše sa povrćem



SASTOJCI:

- * Količina za 1 dijete*
- * 40 g ječmene kaše
- * 65 g nemasne junetine
- * 10 g mrkve
- * 6 g celerova korijena
- * 6 g peršinova korijena
- * 15 g svježeg paprike
- * 25 g svježeg paradajza
- * 3 g maslaca
- * 5 g crvenog luka
- * češnjak, peršinov list, so



PRIPREMA:

Oprati ječmenu kašu i skuhati u malo posoljenoj vodi. Povrće očistiti, narezati na manje kockice i lagano dinstati namalo maslaca ili ulja. Luk zasebno dinstati dok ne zažviti, dodati meso izrezano na kockice i dinstati dok ne omekša. Kad meso bude gotovo, pomiješati zajedno sve sastojke i posuti nasjeckanim peršinovim listom. Spakujte jelo u kutiju za užinu uz flašicu prirodnog soka.



SLASTICE

Zdravi prirodni slatkiši nisu mit!

Zdrave slastice su izazov koji vašim mališanima nudi ukusne kombinacije prirodnih sastojaka na bazi sušenog voća i povrća, sjemenki i začina u kojima će zasigurno uživati.



$$a^2 = b^2 + c^2$$



Kuglice od suhog voća



SASTOJCI:

- * 10 dkg mijevenih badema
- * 10 dkg datula ili suhих smokava
- * 10 dkg oraha ili lješnjaka
- * sok 1 narandže
- * 1 kafena kašika ekstrakta vanilije
- * 1 velika banana
- * ½ kafene kašike cimeta
- * 3 kašike kokosovog brašna

PRIPREMA:

Bademe, datule i smokve usitnite u blenderu
oraha ili lješnjake isjeckajte na veće komade.
Viljuškom ispasirajte bananu.

Sve suhe sastojke izmiješajte, dodajte sok
od narandže, bananu i ekstrakt vanilije
Izmiješajte dok ne dobijete kompaktnu smjesu,
tako da od nje možete napraviti kuglice.

Ako procijenite da vam treba još suhog voća
ili badema i lješnjaka, dodajte ih smjesi.

Rukama oblikujte kuglice i na kraju uvaljajte u
kokos ili čokoladu/kakao u prahu, ovisno koji okus
vaši mališani više vole.

Poslužite ih mališanima umjesto nezdravih slatkiša.

Posegnite za njima i sami, kada želite uživati u
punoći prirodnih okusa.

DOBRO ZA ZNATI

Zdravi i prirodni slatkiši – suho voće

Često konzumiranje kolača nije zdravo zbog velike količine šećera koju oni sadrže.

Prekomjerno konzumiranje šećera možete lako izbjeći korištenjem suhog voća koje svojom slatkoćom i okusom čini slastice ukusnijima, ali i zdravijima. Ne samo što su izvrstan izvor prirodnog šećera, suho voće je također bogato enzimima, vitaminima i mineralima. Sadržaj minerala, posebno kalcija i željeza u suhom voću je veći nego u svježem te ga nutricionisti smatraju iznimno bitnim u prehrani djece. Tako sušene groždice sadrže kalij, sušene marelice kalij i željezo, a sušene smokve kalij, željezo, kalcij i magnezij. Osim toga, sušeno voće sadrži balastne tvari koje poboljšavaju probavu.



Košarice s kremom od kokosa i čokolade



SASTOJCI:

* Za tijesto *

- * 80 g bezglutenskog brašna
- * 50 g kokosovog brašna
- * 70 g bademovog brašna
- * 4 kašike meda
- * 70 g kokosovog ulja
- * prstohvat sode bikarbone
- * 0,5 del vode
- * prstohvat cimeta

* Za kremu od kokosa *

- * 1 limenka kokosovog mlijeka
- * 3 žlice agava sirupa ili meda
- * 1 mahuna vanilije

* Za kremu od čokolade *

- * 30 g organskog kakaa
- * 30 g kokosovog maslaca
- * med ili agava sirup



PRIPREMA:

Brašnu dodajte sodu bikarbonu, pa kokosovo ulje i na kraju vodu, te umijesite prhko tijesto. Zagrijte pećnicu na 180°C. Izvaljajte tijesto i pripremite kalupiče za punjenje, koje ste prethodno namastili. Korpice pecite oko 20 minuta. Kada rubovi počnu tamniti, prekriti ih folijom i pecite do kraja. U međuvremenu pripremite nadjeve. Limenku kokosovog mlijeka potrebno je staviti preko noći u frižider kako bi se stisnulo i pretvorilo u vrhnje koje će vam kasnije koristiti u receptu. Kada se vrhnje ohladi, izvadite ga iz frižidera, dodajte mu vaniliju i zaslađivač po želji te obradite mikserom kao da pripremate običan šlag. Nakon 3 do 4 minute krema je gotova. Za kremu od kakaa, otopite kokosov maslac na pari. Zatim mu dodajte kakao i agavin sirup, pa promiješajte kratko dok se svi sastojci ne sjedine. Možete krenuti na slaganje i punjenje košarica. Na tijesto, koje se ohladilo, stavite prvo kremu od kokosa, zatim kremu od čokolade i posipajte voćem po izboru.

DOBRO ZA ZNATI

Kokosovo ulje – dar prirode

Kokosovo ulje ima veliku nutritivnu vrijednost i ljekovito djelovanje da preporučuje koristiti u svakom domaćinstvu.

Osnovni sastojak kokosovog ulja je laurinska kiselina, koja ima snažno antivirusno i antibakterijsko djelovanje te nas štiti od mnogih bolesti.

Redovno korištenje kokosovog ulja doprinosi održavanju zdravlja crijeva, smanjenju tjelesne težine i normaliziranju metabolizma.



Keksi od banana i zobenih pahuljica

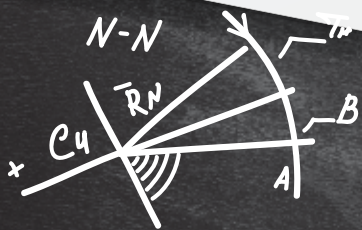


SASTOJCI:

- * Dvije porcije *
- * 2 zrele banane
- * 100 g zobenih pahuljica

PRIPREMA:

Narežite banane, dodajte im zobene pahuljice. Viljuškom promiješajte smjesu dok ne postane jednolična. Na papir za pečenje kašikom rasporedite kekse i oblikujte ih po želji. U prethodno zagrijanoj pećnici, na 200 stupnjeva pecite kekse oko 15 minuta, odnosno dok ne dobiju zlatnosmeđu boju. Ostavite nekoliko minuta da se ohlade.



DOBRO ZA ZNATI

Banana – voćno skladište energije

Banane su jedna od najraprostranjenijih voćki na svijetu i dostupne su u bilo koje doba godine. Iako nemaju neke specijalne moći, pripadaju zdravijem spektru ishrane i ne trebate ih zaobilaziti. Odličan su izvor vitamina B6 i relativno dobar izvor kalija, vitamina C i mangana.

Najpopularnije su voće među vrhunskim sportašima jer su veoma kvalitetan izvor kalija, koji pomaže u borbi protiv grčenja mišića.



Chia puding



CHIA



SASTOJCI:

- * Četiri porcije *
- * 5 supenih kašika chia sjemenki
- * 4 šoljice mlijeka
- * 50 g malina
- * 1 banana
- * 1 kafena kašika meda
- * malo vode i led po želji

PRIPREMA:

Sve sastojke osim chia sjemenki ubacite u blender i miksajte dok ne dobijete kompaktnu smjesu. Smjesu ravnomjerno rasporedite u čaše za posluživanje, dodajte chia sjemenke i dobro promiješajte. Ostavite u frižider najmanje 15 minuta.



DOBRO ZA ZNATI

Chia – supernamirnica o kojoj svi pričaju

Samo jedna porcija Chia sjemenki (3 kašikice ili oko 30 grama) sadrži:

- 11 grama vlakana - trećinu preporučene dnevne doze za odrasle
- 5 grama omega-3 masnih kiselina koje organizam može puno lakše apsorbirati nego sjemenke lana
- 18 posto preporučene dnevne doze kalcija, važnog za zdravlje zubi i kostiju
- 4,4 grama proteina, što je deset posto preporučene dnevne doze





Supernapitak Bademovo mlijeko



DOBRO ZA ZNATI

- Bademi – rudnik zdravlja
Badem je oduvijek bio vrlo cijenjen zbog svojih velikih blagodati po zdravlje. Bogat je zdravim mastima pa tako 100 grama badema sadrži 49 grama masti, od kojih su 31 gram mononezasićene masne kiseline, a 12 grama polinezasićene masne kiseline. 100 grama badema sadrži:
- 140% preporučene dnevne količine mangana
 - 75% magnezija
 - 60% bakra
 - 50% fosfora
 - 130% vitamina E
 - 51% riboflavina (vitamin B2)

SASTOJCI:

- * Porcija za četiri osobe*
- * 1 šoljica badema
- * 1 litar vode



PRIPREMA:

Namočite bademe preko noći. Ubacite ih u blender, ulijte vodu i miksajte dok ne dobijete mliječno bijelu tekućinu. Dobro ga procijedite (vz pomoć gaze ili drugog materijala) i vaše domaće bademovo mlijeko je gotovo. Domaće bademovo mlijeko držite u frižideru i potrošite ga unutar tri dana. Možete ga koristiti kao osvježavajući i hranjivi napitak, servirati ga uz zdrave pahuljice za doručak ili ga iskoristiti za pripremu domaćih slastica i krema.





ZA ZDRAV,
SRETAN I USPIJEŠAN
POČETAK ŠKOLE
GODINE!

VAŠ KONZUM 