



**SLASTNO IN ZDRAVO**

***Za male potepine***

**JEJMO BOLJE**

SAVA HOTELS & RESORTS



**SLASTNO IN  
ZDRAVO!**

## Dragi starši,

v Sava Hotels & Resorts vas povsem razumemo, kadar se ob pripravi hrane za najmlajše družinske člane znajdete na robu obupa. Ali izbrati zdravo in tvegati, da bo krožnik ostal poln in želodec prazen, ali pa malo manj zdravo, a vsaj vedeti, da se bo otrok najedel?

K sreči imajo otroci lahko oboje: svoje priljubljene jedi, toda pripravljene na zdrav način.

Kuharji smo v sodelovanju s priznano **nutricionistko Mojco Cepuš** izbrali nekaj tradicionalno »otroških« jedi in jih nekoliko predrugačili. Na prvi pogled so videti povsem enako, a nekatere manj zdrave sestavine smo nadomestili z bolj zdravimi alternativami.

Svetujemo vam, da jih skrivaj uporabite tudi vi. Naj bo to naša mala skrivnost. Saj veste: za naše male vragce je včasih bolje, če se ne vidi že na prvi pogled, da je jed zdrava.

Zato ... psssst! 😊

Pa veliko veselja ob mizi želimo – vam in vašim malčkom!

Kuharski team Sava Hotels Resorts v sodelovanju  
z nutricionistko Mojco Cepuš



## PoPOLN\* DUNAJC in PrdoPIRE

### Sestavine:

- puranja prsa
- krompir
- beli fižol (lahko iz konzerve)
- polnozrnata moka
- polnozrnate drobtine
- jajca
- smetana
- nehomogenizirano mleko
- sezonska zelenjava za barvo in prilogo
- začimbe

PoPOLN\* = POLNozmat

Za dunajske zrezke uporabimo puranja prsa, pri paniranju pa namesto bele moke in običajnih drobtin uporabimo **polnozrnati** različici. **Balastne snovi v polnozrnatih izdelkih podaljšajo občutek sitosti, hkrati pa razbremenijo prebavila in pospešijo izločanje. Polnozrnati izdelki imajo poleg naštetih tudi to prednost, da vsebujejo več mineralov in vitaminov.** Pri paniranju je največja težava maščoba, zato bomo panirane zrezke namesto v olju raje pripravili kar v pečici, saj pečeni na peki papirju prav slastno hrustajo.

Pire krompir je med otroki zelo priljubljen, a če mu boste nadeli smešno ime, bo postal prava zvezda vašega kosila. PrdoPire smo ga poimenovali zaradi dodatka **belega fižola** (dober vir beljakovin), ki ga dodamo kuhanemu krompirju in vse skupaj spasiramo. Dodamo malo nehomogeniziranega mleka in žlico sladke smetane.

Male kraljične vas bodo oboževale, če boste dodali še malo **rdeče pese** in tako na krožnik postavili rožnat pire. Za barvitost krožnika bo poskrbela dušena ali kuhana sezonska zelenjava, iz katere lahko oblikujete razne podobe (obrazek, zajca, rožico, avto...).



Pica je ena izmed najbolj hvaležnih »otroških« jedi, ki ji lahko že samo s spremembo sestavin vdahnemo številne nove obraze. In to dobese-dno: z zelenjavnimi dodatki lahko oblikujemo simpatične oči iz bučk, lička iz jajčevcev, usta iz rezin paprike in lase iz belušev ali čebule.

Testo pripravimo kot običajno, le da belo moko nadomestimo s **polnozrnato**. Namesto (pre)ma-stnega ribanega sira uporabimo **mocarelo**, ki je lažja in je blažjega okusa. Paradižnikovo mezgo bomo pripravljali **sami iz pelatov**. Pica se ne počuti dobro brez origana, ki ga dodamo omaki.

Testo, ki ga razvaljamo ali **le z rokami razpore-dimo** po pekaču, najprej premažemo z mezgo, potem pa obložimo z rezinami pršuta, naribano ali natrgano **mocarelo**, češnjevim paradižnikom in povrhu potresemo lističe sveže bazilike.

Na pici se poleg naštete zelenjave dobro počutijo tudi **artičoke in šampinjoni**, ki pa jih boste morali otrokom približati postopoma.

## PICIKATO PICA

### Sestavine:

- polnozrnata moka
- kvas, sol, mlačna voda
- olivno olje
- paradižnikovi pelati
- sir mocarela
- pršut
- origano
- sveža bazilika
- češnjev paradižnik
- sezonska zelenjava (po željah malčka ali po modri presoji starša)
- začimbe

### *Povabite jih v kuhinjo*

*Povabite otroke, naj sodelujejo pri pripravi svoje picikato pice. Naj naredijo mini pice in jih okrasijo po svoje, saj bo tako več verjetnosti, da bodo jed v celoti pojedli. Pri tem upoštevajte njihove želje in ne vztrajajte preveč pri treh kolutih jajčevca. Že en bo povsem dovolj za začetek.*

*In še to: za začetek poskusite samo z eno vrsto zelenjave (npr. bučke). Jed ponavljajte, dokler se otroci na nov okus ne navadijo.*



## MAKARONČKI IGRAJO NOGOMET

(testenine z mesnimi  
kroglicami)

### Sestavine:

- polnozrnat testenine
- olivno olje
- mleto meso (pol govedine, pol svinjine)
- korenje
- čebula
- origano
- sveža bazilika
- pelati
- začimbe

Otroci obožujejo testenine. Izberimo polnozrnat špagete, polžke ali svedrčke, s čimer bo zaradi **nižjega glikemičnega indeksa** jed veliko bolj zdrava, občutek sitosti pa bo trajal dlje.

Na testenine naložimo mesne kroglice, ki naj otrokom predstavljajo nogometne žoge. Pripravimo jih iz **1/3 mletega mesa** (mešanica govejega in svinjskega), **1/3 korenja** in **1/3** čebule. Na maščobi prepražimo seseklano čebulo in naribano korenje, nato pa dodamo meso in vse skupaj pražimo, dokler meso ni kuhano. Ko se zmes nekoliko ohladi, po potrebi dodamo jajce in oblikujemo kroglice.

Kroglice nato popečemo na ponvi in jim dodamo nehaj **paradižnikove mezge**, ki smo jo naredili iz pelatov. Kroglice na hitro pokuhamo v mezgi, ob tem pa pripravimo omako. Najprej prepražimo čebulo in dodamo nekaj naribane korenja. Ko se korenje zmehča, dodamo pelate in začimimo s soljo, poprom in origanom. Bogatejši okus bomo dobili z dodano žličko nerafiniranega rjavega sladkorja. Uporaba začimb je prepuščena vašemu okusu.



Po želji pred postrežbo na jed dodamo sveže nasekljano baziliko in nekaj kapljic olivnega olja.

### ***Korenček – zelenjava za »začetnike«***

*Korenje je idealna izbira za zdravo hrano, saj je zaradi nekoliko bolj sladkega okusa in žive barve tudi za otroški okus med bolj privlačnimi. Izkoristite to njegovo lastnost in ga povežite še z zgodbicami o zajčkih in dobrem vidu. Zagotovo bo pristal na pravem mestu – v ustih vaših nadebudnežev.*

### ***Radi imamo zgodbice***

*Otroci so bolj pripravljeni jesti, kadar jim pove-  
mo zgodbico o hrani. Zagotovo se jim bo zdelo  
hečno, ko bodo v usta nosili rooneyja, ronald  
messija ali ibrahimoviča. Pazite le, da se hra-  
njenje ne spremeni v zabavo, saj ni naš namen,  
da bi »žoge« zares letele po zraku.*

## **MAKARONČKI IGRAJO NOGOMET**

**(testenine z mesnimi  
kroglicami)**



## PIŠČANČJI NAGCI IN KROMPIRČEK

(piščančji medaljoni  
in pomfri)

### Sestavine:

- krompir
- jajce
- polnozrnata moka
- polnozrnate drobtine
- sezonska zelenjava
- začimbe

Priljubljene piščančje medaljone ali nagce, kot jim otroci radi rečejo, lahko naredimo tudi sami.

**Piščančja prsa** zmeljemo, jim dodamo polnozrnato moko, polnozrnate drobtine, jajce in začimbe. Iz zmesi oblikujemo medaljončke, ki jih nato paniramo v polnozrnati moki, jajcu in polnozrnatih drobtinah. Nagcev ne ocvremo v olju, ampak jih položimo v pekač, ki smo ga obložili s peki papirjem, pekač pa postavimo v prej ogreto pečico.

Ob nagcih lahko v pečici spečemo tudi **krompirček**, ki ga narežemo kot pomfri. Za večjo hrustljivost lahko krompirčke prej povaljamo v snegu jajčnega beljaka, ki smo mu dodali sol in druge začimbe (npr. sladko papriko).

Poleg se bo prilegla mehka solata ali druga **sezonska zelenjava**. Za spremembo lahko solato pustite v velikih listih, ki jih otroci nato sami gldajo ali režejo.





### *Nož naj ne bo bavbav*

*Res je, za majhne otroke je nož lahko nevaren, a kadar smo zraven odrasli, je to najboljši način, da se otroci učijo delati z njim. Naj nož ne bo bav-bav, ki se ga otroci ne smejo dotakniti. Nadzorujte, usmerjajte in svetujte, le nikar jim ne vlecite noža iz rok. Če se vendarle zgodi kakšna manjša ureznina, to še ni razlog za paniko. Ranico oskrbite in nanjo prilepite obliž, nato pa razrežite zaščitne rokavice iz lateksa in na prstek poveznite del, odrezan z rokavice. Tako; rezanje se lahko nadaljuje!*

## PIŠČANČJI NAGCI IN KROMPIRČEK

(piščančji medaljoni  
in pomfri)



## PAPAPALA- ČINKE S SKUTO IN SADJEM

### Sestavine:

- pirina moka
- nehomogenizirano mleko
- jajca
- maslo
- skuta
- jabolka
- nerafinirani rjavi /med/  
javorjev sirup
- cimet
- sok limone
- sezonsko sadje
- začimbe

Kadar želimo bolj zdravo testo za palačinke, lahko nadomestimo belo moko s pirino ali polnozrnat, nehomogenizirano mleko z vodo, za zgostitev pa lahko uporabimo tudi nežne ovse-  
ne kosmiče. Tokrat vam predlagamo testo iz **pirine moke, mleka in jajc**. Dodamo ščepljivo soli, izognemo pa se mletemu sladkorju, saj je rafiniran beli sladkor za otroke kot eksploziv – prav takšno namreč postane njihovo vedenje že nekaj minut po zaužitju.

Za nadev uporabimo **polnomastno pasirano skuto** (posneto skuto samo, če pazimo na težo otrok), ki ji dodamo cimet, sok limone in naribano jabolko. Sladimo lahko z nerafiniranim rjavim sladkorjem, medom ali nerafiniranim javorjevim sirupom. Pri doziranju bodimo zmerni. Dodamo sezonsko sadje in okrasimo s pisanimi mrvicami.

Palačinke spečemo na maslu. Naša skrivnost: maslo, ki smo ga prej stopili, dodamo kar v testo za palačinke, da nam maščobe ni treba dodajati v ponev ob vsaki palačinki. Pri tem naj bo testo sobne temperature (ne iz hladilnika).



### *Spremembe uvajajmo postopoma*

*Če se v vaši družini na nove prehranjevalne vzorce šele navajate, storite to postopoma. Če boste nadev osladili le nekoliko manj, kot običajno, bo sprememba manj opazna. Nekajkrat naredite tako, naslednjič stopnjo sladkosti še malo zmanjšajte in naslednjič še malo. Tako se boste izognili morebitnemu uporju mulcev. Veliko boste naredili že s tem, ko boste namesto belega sladkorja za uporabili druge nerafinirane alternative.*

**PAPAPALA-  
ČINKE S  
SKUTO IN  
SADJEM**



## BANANIN SLADOLED NA 100 IN 1 NAČIN

### Sestavine:

- zamrznjene narezane banane
- zamrznjene maline/ borovnice/jagode/višnje/ breskve...
- kakav, kokos, mandljevi lističi ali palčke/koščki polnozrnatih keksov/celo jagodičje/ arašidovo maslo ali drugi mleti oreščki...

Zamrznjene banane zmeljemo v mešalniku (blenderju) brez dodane tekočine. Mešamo okoli pet minut, da nastane kremasta zmes. Ta zmes nam služi kot sladka osnova, ki ji nato dodajamo poljubne dodatke. Če imamo raje bolj sveže in manj sladke sladolede, lahko dodamo zamrznjene gozdne sadeže ali drugo sadje, ki zmanjša sladkost. Če nam je sladko všeč, pa dodamo v blender datlje, ki smo jih predhodno namočili.

Od tu naprej je vse prepuščeno vaši domišljiji in temu, kar imate trenutno v hladilniku. Z dodajanjem kakava ali kokosa ali ... nastane čokoladni, kokosov ali kak drug sladoled.

Sladoled postrežemo v ohlajenih kozarcih, lahko na svežem sadju ali na polnozrnatem piškotu. Stopi se malce hitreje kot običajni sladoled. Za bolj bogat okus lahko dodamo sladko smetano.

### ***Brez aditivov***

*Doma izdelan sladoled je za otroke vsekakor najboljša izbira, saj so kupljeni sladoledi pogosto polni aditivov. Otrok med pripravo sladoleda najbrž ne boste mogli odgnati iz kuhinje, zato je najbolje, če kar njim zaupate dodajanje sestavin k osnovni zmesi.*



## PISANA NABODALCA

Sadje očistite, po potrebi olupite in večje sadje narežite na koščke, velike okoli dva krat dva centimetra. Nasekljano čokolado raztopite v parni kopeli in postopoma prilivajte nehomogenizirano mleko, da nastane gladko tekoča čokoladna krema, ki jo lahko po želji odiravate s ščepcem mletega cimeta. Stopljeno čokolado prelijte v skledico.

Pripravite raznobarvno sadje in ga nanizajte na nabodalca v privlačnih barvnih kombinacijah. Naredite lahko pravo mavrično paletu nabodalca. Na paličice nabodite le toliko kosov sadja, kolikor jih je mogoče naenkrat pomočiti v čokolado.

### *Čokoladni fondi za male sladokusce*

*Malim sladokuscem predstavite čokoladni fondi in jim dovolite, da sami pomakajo sadje v čokolado.*

### **Sestavine:**

- razno sadje, ki ga imajo otroci radi
- temna čokolada s 70 % kakava
- nehomogenizirano mleko



## VANILIJEV ALI ČOKOLADNI PUDING (s sadjem)

Priprava je zelo podobna običajnemu pudingu. Polovico nehomogeniziranega mleka zlijemo v posodo in dodamo na drobno sesekljanke datlje. Četrta stroka vanilije razpolovimo, z nožem postrgamo notranjost ter zrnca in lupinico dodamo v nehomogenizirano mleko. Vse skupaj postavimo na štedilnik, da zavre. V drugo polovico mleka vmešamo proseno moko.

### Sestavine:

- 5 dl nehomogeniziranega mleka
- 50 g prosene moke (prosena kaša zmeljemo v kavnem mlinčku)
- 4 datlji/med
- četrta stroka vanilije

### Preliv:

- 300 g malin ali drugega sadja po izbiri (na primer banana za sladkosnede)
- kakavova zrnca (kakav)

Ko nehomogenizirano mleko zavre, odstranimo lupinico vanilije in dodamo mleko z umešano proseno moko in med stalnim mešanjem kuhamo približno pet minut. Če želimo čokoladni puding, dodamo kakav po okusu. Nato pustimo v pokriti posodi še najmanj deset minut.

Ta čas v kozici zavremo pol decilitra vode, dodamo maline in jih hitro podušimo. Dodamo žlico cvetličnega medu. Preliv lahko naredimo tudi brez kuhanja, tako, da poljubno sadje le spasiramo in dodamo eno banana za sladkost.



## VANILIJEV ALI ČOKOLADNI PUDING (s sadjem)

Prpravimo kozarce in vanje vlijemo puding. Ko se ohladi, na vrh dodamo še preliv. Lahko potresemo s sadjem, ki je pri roki. Za bolj sladkosnede lahko dodamo v puding še kak polnozrnat piškot. Puding v hladilniku hranimo največ dva dni. Pripravimo ga lahko tudi za na pot in ga v tem primeru nalijemo v prenosljivo posodico s pokrovom.

### *Brez glutena*

*Zakaj moka iz prosene kaše? Zato, ker je proso ena izmed štirih žitaric, ki ne vsebujejo glutena in je zato primerna tudi za osebe, ki jim žitarice v prehrani povzročajo težave. Brezglutenske jedi so zlasti za otroke včasih velik izživ.*



## FIŽOLOVI RJAVČKI (brownies)

### Sestavine:

- 300 g kuhanega fižola
- 1 banana
- 100 g namočenih datljev, zmletih v pasto
- 1 žlica sode bikarbone, ščepec soli, burbonska vanilija
- 2 žlici masla
- 2 jajci
- 2 žlici grenkega kakava

**Kuhan fižol in banana** spasiramo s paličnim mešalnikom ali zmeljemo v blenderju, zmesi pa nato dodamo preostale sestavine, po želji tudi sesekljane oreščke.

Manjši pekač obložimo s peki papirjem ali pripravimo pekač za 12 kolačkov (mafinov), ki ga namastimo z maslom ali papirnatimi košaricami in jih nadevamo s fižolovo zmesjo. Po vrhu potresemo z zamrznjenimi borovnicami in oreščki. Pečemo največ 20 minut pri 190°C, da rjavčki ostanejo sočni. Ohladimo in postrežemo. Za čokoloholike lahko rjavčke prelijemo s čokoladnim oblivom (stopimo temno čokolado) ali pomarančnim sokom.

### **Pozor!**

*Pri pasiranju bodo ostajale lupinice fižola, zato ne bo odveč, če boste fižolovo pasto pasirali v posebnem mrežastem lončku, ki ga dobite kot dodatek pri paličnih mešalnikih. Če ga nimate pri roki, pasto pretlačite skozi običajno plastično cedilo.*





## ROČNA JABOLČNA PITA

Zamesimo **testo iz polnozrnate moke** in ga damo za pol ure v hladilnik, da počiva. Na namaščen pekač ga razporedimo kar z roko, saj je preveč drobljivo, da bi ga lahko valjali. Del testa lahko prihranimo in ga uporabimo za oblaganje po vrhu. Dno prepikamo z vilicami in damo v pečico na 170°C za deset minut.

Medtem **naribamo jabolka** in jih na hitro podušimo, da se razpustijo, dodamo cimeta po okusu in nerafinirani javorjev sirup/med/nerafiniran rjavi sladkor. Dodamo tudi ščepec soli, ki okrepi okus. Če je zmes preveč tekoča, dodamo žlico ali dve mletih orehov/ovsenih kosmičev/polnozrnatih drobtin. Nadev nato razporedimo po predpečenem testu in povrhu razporedimo še morebitno prihranjeno testo. Testo premažemo še z nehomogeniziranim mlekom ali razžvrkljanim jajcem. Damo v pečico na 180°C za približno 40 minut.

### *Mali kuharčki naj kuhajo z rokami*

*Za mlajše otroke je tale pita kot nalašč, saj bodo zlahka pomagali pri oblikovanju testa. Če jim boste pri tem na glavo poveznili še kuharsko kapo in jim zavezali predpasnik, jim bo kuharija še bolj v zabavo.*

### Sestavine za testo:

- 0,5 kg polnozrnate moke
- 20 dag masla
- 1,3 dcl nerafiniranega javorjevega sirupa
- 2 žlički pecilnega praška

### Nadev:

- 1,5 kg jabolk
- 1 pest rozin
- nerafiniran javorjev sirup, cimeta po okusu, ščepec soli



# MAMATELA

(mamina nutela ali  
sladek lešnikov  
namaz)

## Sestavine:

- 300 g lešnikov
- 200 g sesekljanih, predhodno namočenih datljev
- 60 g kakavovega/ navadnega masla
- zvrhana žlica in pol grenkega kakava
- žlička bio vanilje v prahu
- 15 žlic nehomogeniziranega mleka (po želji)
- ščepec soli

Lešnike damo za 10 do 15 minut v pečico na 170°C (ne več, da se koristne maščobe v jedrcih pri višjih temperaturah ne spremenijo v škodljive). V tem času popoka lupinica, ki jo nato preprosto odstranimo s tem, ko lešnike pregnetemo med dlanmi. V močan mešalnik (multipraktik ali blender) damo vse sestavine razen mleka in mešamo. Čeprav bo najbrž trajalo malo dlje, bo trud poplačan, vseeno pa vam svetujemo, da vmes v dobro mešalnika večkrat za nekaj trenutkov prekinete mešanje. Zmes se hitreje zmelje, če ji po žličkah dodajamo nehomogenizirano mleko, a če smo vztrajni, to ni potrebno. Namaz hranimo v hladilniku in ga porabimo v treh dneh.



## RIŽEV BANANA- RASTEK

Nehomogenizirano mleko zavremo, dodamo ščep soli in riž, ki ga prej namočimo čez noč in pred kuhanjem dobro speremo. Priporočamo **neoluščen rjavi riž** arborio. Če ga bomo med kuhanjem pogosto premešali, bo bolj kremast.

Pečico segrejemo na 180°C. Kuhan riž malce ohladimo, nato **vmešamo banani**, ki smo ju zmleli v pire, dodamo še rumenjake. Nazadnje v zmes previdno vmešamo trd sneg beljakov in zmes prestavimo v z maslom premazan pekač. Po vrhu lahko narastek posujemo z lističi jabolka ali z drugim sadjem, namesto banane pa lahko tudi v zmes naribamo jabolko in dodamo malo cimeta. Narastek pečemo približno 20 minut (odvisno od pečice lahko tudi več), da dobi zlato rjavo skorjico in je v notranjosti dobro pečen. Postrežemo s prelivom iz podušenega sezonskega sadja.

### Sestavine:

- 1 l nehomogeniziranega mleka
- ščep soli
- 240 g riža
- 2 banani (ali jabolka, lahko tudi brez)
- bio vanilija
- 3 jajca (rumenjake lahko tudi izpustimo)

### *Naberite sami in skupaj z vso družino*

*Sezonsko sadje je najbolj slastno, kadar potuje z drevesa naravnost v usta. A nima vsakdo na vrtu češnje ali gredice z jagodami. Borovnice ali gozdne jagode pa lahko vsak nabere sam. Če sprehod po gozdu združite še z nabiranjem, v katerega vključite tudi najmlajše člane, bo tudi narastek, ki bo zvečer na mizi, veliko bolj okusen.*



## STROKOVNJAKI SVETUJEJO



»Starši imajo odgovornost, da ne le spodbujajo svoje otroke pri rekreaciji in pravilni prehrani, ampak so jim tudi sami dober zgled zdravega načina življenja. Poznate zdravo različico dunajskega zrezka s krompirjem? Nekatere pri otrocih in mladostnikih najbolj priljubljene jedi smo preoblekli v bolj zdrave sestavine in jih pripravili malo drugače. V Sava Hotels & Resorts smo skupaj s kuharskimi mojstri ustvarili otrokom prilagojene jedi, ki so enostavne, okusne in zdrave!

**Mojca Cepuš**, nutricionistka, Befit



# *Pa dober tek!*

Terme 3000 - Moravske Toplice · Terme Banovci · Terme Lendava  
Terme Ptuj · Zdravilišče Radenci · Sava Hoteli Bled

[www.nasvetzadobroseimet.si](http://www.nasvetzadobroseimet.si)