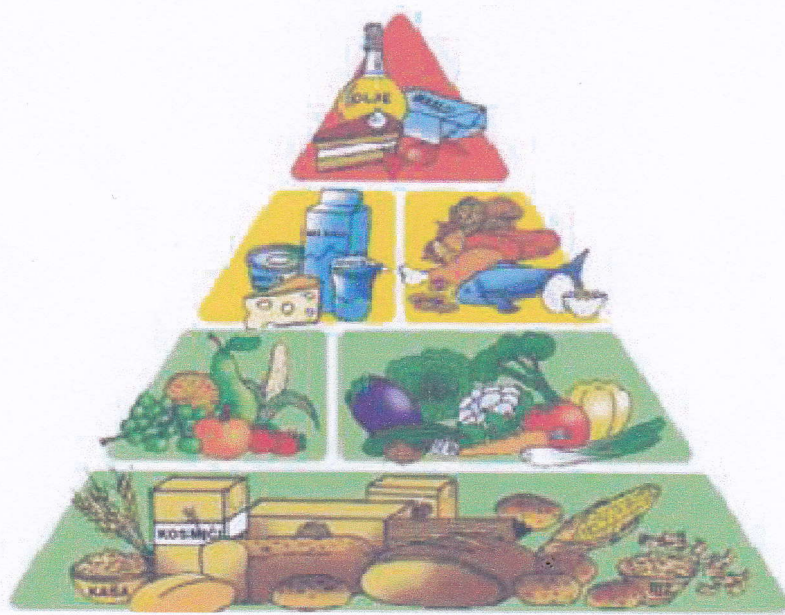




živimo zdravo

**SELA NA KRASU
OPATJE SELO
KOSTANJEVICA NA KRASU**

2013





Živimo zdravo

Kuhan goveji jezik (4 osebe):

- 1 jezik
- sol, poper
- 1 čebula, strok česna
- lovorov list

Jezik kuhamo pribl. 60 do 90 min skupaj z vsemi začinbami. Ko je kuhan, ga olupimo in hladnega narežemo na tanke rezine.

Popečeni kruhki z zelišči (4 osebe):

- 8 rezin kruha
- drobnjak
- peteršilj
- skuta

Kruh popečemo v ponvi z obeh strain, namažemo z nadevom iz skute, drobnjaka in peteršilja. Na vrh položimo rezine hladnega govejega jezika.

Sveže kislo zelje (4 osebe):

- pol manjše glave zelja
- ena koleraba
- kis, olivno olje, sol, poper

Zelje naribamo, dodamo kis, olivno olje, sol in poper. Premešamo in pustimo, da stoji nekaj časa, dodamo narezano kuhano kolerabo ter serviramo.

Brodet (4 osebe):

- 1 kg mešanih rib
- olivno olje
- 1 strok česna
- domača paradižnikova mezga
- lovorov list, rožmarin, sol, poper
- 0,5 dcl belega vina
- žlica pirine moko

Česen in ribe popražimo na olivnem olju in jih preložimo v drugo kozico. Dodamo paradižnikovo mezgo in začinbe. Prevremo, dodamo vino in zgostimo z moko ter odstranimo.



Živimo zdravo

Sveže stisnjeni sok (4 osebe):

- 2 korenčka, 1 kg jabolk
- Sestavine očistimo in stisnemo.

Dvobarvna polenta (4 osebe):

- 15 dag bele polentne moke
- 15 dag rumene polentne moke
- sol, olivno olje
- 3 dcl vode

V 1 dcl vrele vode dodamo belo polentno moko, sol, olivno olje in kuhamo. Ko je kuhano, vlijemo vposodo. Postopek ponovimo še za preostalo moko.

Jabolčni zavitek (4 - 6 oseb):

- 1 kg jabolk
- 50 dag tenkega vlečenega testa, ki ga kupimo v trgovini
- 1 žlička cimeta
- 1 jajce
- 3 žlice rozin namočenih v rumu
- sladkor po potrebi

Olupimo in tenko narežemo jabolka. Dodamo sladkor in cimet in zmešamo. Nadev razgrnemo po pomaščenem testu in potresemo z rozinami. Vse skupaj zvijemo, da dobimo zavitek. Vložimo ga v pekač in premažemo z jajcem. Pečemo v pečici pri 180 stopinjah eno uro.

Polnozrnat kruh s semeni

- 600g polnozrnat moko
- 100g ostre moko
- 1 kvas v prahu
- dva ščepca soli
- 4dcl vode
- semena (sezamova, bučna, sončnična, lanena,...)



Živimo zdravo

V moko dodamo kvas, sol in zamesimo testo. Dodamo še skoraj vsa semena. Ščepec ali dva vsakega semena si pustimo, da jih pred peko potresemo po vrhu. Zamesimo rahlo testo. Postimo počivati 30 minut. Vzhajano testo damo v pekač, v katerega smo položili peki papir. Dlani namočimo z vodo in testo po vrhu lepo zgladimo. Potresemo s semeni. Pustimo vzhajati 50 minut. Kruh pečemo pri 220 stopinjah 10 minut, nato temperaturo znižamo na 185 stopinj in pečemo še 45 minut.

Zeliščni namaz (4 osebe)

- 100 g posnete skute
- 1 žlička sesekljanega drobnjaka
- 3 žličke sesekljanega peteršilja
- ščepec pehtrana
- 2 žlici nemastnega jogurta (1,3 % m.m.)

Skuto pretlačimo, primešamo jogurt, po želji solimo in primešamo vse preostale sestavine.

Sadni čaj (4 osebe):

- 300g češenj
- 300g sliv
- 300g jabolka
- 1,5 l vode

Sadje skuhamo, precedimo ter postrežemo.

Puranove rezine s slivami na motovilcu in korenčku (4 osebe):

- 800g puranovega fileja
- 200g sliv
- 300g motovilca
- 200g korenja
- sol, poper, olivno olje

Na olivnem olju popečemo na rezine zrezan puranov file, na krožnik dodamo motovilec, na motovilec naribano korenje ter puranov file in slive.

Slive popešemo na olivnem olju ter podušimo v lastnem soku.



Živimo zdravo

Krompir na sopari (4 osebe):

- 0,5kg krompirja
- sol

Na kocke narezan krompir skuhamo na sopari ter serviramo zraven puranovih rezin s slivami.

Ribji namaz.

Dve srednje velike skuše, dve žlici limoninega soka, ščepec petršilja, olivno olje, strok česna, želiščna sol. Ribe obojestransko rahlo popečemo na olivnem olju. nato jih filiramo - izluščimo meso. Očiščenim filejem dodamo ostale sestavine in jih premešamo z mešalnikom.

Koruzni kruh:

500 g pšenične moke, 350 g pirine moke, 1 kvas, 1 čajna žlička soli, 1 žlička trsnega sladkorja, 2 žlici olivnega olja, 4,5 dl vode. Iz sestavin umešamo maso in zgnetemo gladko testo. Pustimo vzhajati, še enkrat pregnetemo. Nato oblikujemo štručke, ki jih položimo na pakač in jih pustimo da vzhajajo. Zatem jih položimo v pečico za 40 min na 210°C

Porova juha:

Por, krompir, olivno olje, česen, peteršilj, sol zeliščna.

V slani vodi kuhamo por in krompir. Česen rahlo prepražimo na olivnem olju in nato dodamo v juho. Vse skupaj še malo pokuhamo in dodamo svež ali suh peteršilj.

Fižolovka

Fižol, čebula, strok česna, korenje, peteršilj, lovorjev list, želiščna sol. Fižol, čebula, česen, korenje skuhamo in nato s paličnim mešalnikom sesekljam. Dodamo sesekljan peteršilj, lovorjev list in rahlo začинimo.



Živimo zdravo

Ajdova kaša s peteršiljem"

Ajdovo kašo operemo, skuhamo da se zmehča. Ko je kuhana ji dodamo malo olivnega olja ter sesekljan peteršilj.

Krompirjeva kuhinja

1,5 kg krompirja, 1 čebula, 3 stroki česna, šopek peteršilja, vejica zelene, lovorjev list, 2 žlici kisa, 1 paradižnik, 3l vode, sol in poper po okusu. V hladno vodo damo olupljen krompir narezan na koščke, nekaj krompirja pa naribamo, da bo kuhinja gostejša. V ponvi zarumenimo seseklano čebulo, ki ji dodamo narezan česen, peteršilj, zeleno, lovorjev list, kis ter olupljen in zrezan paradižnik, ki se ob mešanju spremeni v mezgo. Nato dodamo vse skupaj v lonec, kjer se počasi kuha še eno uro.

Štokolo z bržot

1/2 kg ohrovtovih listov, 3/4 kg krompirja, 4 stroke česna, poper, voda po potrebi. Liste očistimo, operemo in razrežemo na manjše kose, nato jih damo kuhati v hladno vodo. V drugem loncu skuhamo na kose narezan krompir. Oboje precedimo in v loncu zmešamo. Na koncu dodamo še sesekljan česen. Vse skupaj stresemo v lonec in s posebnim lesenim tolkačem "štokolom" dobro zmečkamo in premešamo. ponudimo kot samostojno jed.

Korenje v kozici

Korenje, olivno olje, sesekljan peteršilj. Korenje dobro operemo, zrežemo, damo v kozico, prelijemo malo vode in pokrito dušimo do mehkega. Dodamo malo olivnega olja in peteršilj

Rozbif popečen na olivnem olju

Rozbif tanko narežemo in ga začинimo z zeliščno soljo. Na olivnem olju ga rahlo popečemo z obeh strani.



Živimo zdravo

Regrat v solati z lečo

Regrat, kuhana leča, olivno olje, zeliščna sol, jabolčni kis. Pripravimo, serviram

Prosene kroglice

1 lonček prosene kaše, 2 žlici medu, 4 žlice zmletih lešnikov ali mandljev, ovseni kosmiči, 100g kokosove moke. V kuhano proseno kašo dodamo malo medu, malo kakava, lahko tudi zmlete lešnike ali mandlje. Dobro premešamo, če je mokro dodamo malo suhih zmletih ovsenih kosmičev, da dobimo ustrezno trdo zmes. Pustimo da se ohladi, da lahko ročno oblikujemo majhne kroglice, ki jih povaljamo v kokosovi moki. Na vrh kroglice lahko dodamo rozino.

Sveže stisnjen sok iz koprive in rdeče pese

Bezgov čaj

Robidov sok

Radic z ječmenom

Očiščenemu in zrezanemu radicu dodamo skuhan ohlajen ječmen 0,2 kg. Dodamo jabolčni kis, malo olivnega olja in malo zeliščne soli.

Skutni štruklji

Iz pirine moke naredimo kvašeno testo, pustimo ga da vzhaja.

V pusto skuto dodamo nariban lupino domacih limon in bio vanilijev strok. Vse skupaj premešamo in pregnetemo.

Razvaljamo testo in ga namažemo z obogatenim skutnim namazom. Razvaljano testo zavijemo in ga skuhamo na sopari.

Prosene kroglice

1 lonček prosene kaše, 2 žlici medu, 4 žlice zmletih lešnikov ali mandljev, ovseni kosmiči, 100g kokosove moke. V kuhano



Živimo zdravo

proseno kašo dodamo malo medu, malo kakava, lahko tudi zmlete lešnike ali mandlje. Dobro premešamo, ce je mokro dodamo malo suhih zmletih ovsenih kosmicev, da dobimo ustrezno trdo zmes. Pustimo da se ohladi, da lahko rocno oblikujemo majhne kroglice, ki jih povaljamo v kokosovi moki. Na vrh kroglice lahko dodamo rozino.

Sveže stisnjen sok iz koprive in rdece pese

Bezgov caj

Robidov sok

Fižolji namaz.

30 dag fižola, 1 žlica limoninega soka, 2-3 žlice
olivnega olja,

1 žlico peteršilja, malo zeliščne soli, 1 cjana žlica
mlete kumine.

Fižol namakaš in skuhaš ter pasiraš.

Ržen kruh:

1 kg ržene moke, 8 dkg svežega kvasa, 5 dcl mlacne vode, do
1 dcl oljcnega olja, 2 žlici medu, 2 žlicki soli

Moko presejemo v skledo, na sredini naredimo jamico in vanjo
vlijemo malo mlacne vode, kvas in 2 žlicki medu. Pustimo, da
kvas vzhaja. Dodamo še ostale sestavine in zgnetemo v
gladko maso. Testo pustimo mirovati in vzhajati, do se podvoji.

Testo ponovno pregnetemo in postavimo oblikovano v pekac.

Pustimo, da pociva in vzhaja ter ga položimo v pecico na
180°C in pecemo od 45-60 min

Jota:

20 dkg fižola češnjevca, 25 dkg krompirja, 50 dkg kislega zelja,
strok cesna, zeliščna sol, lovorjev list, olivno olje.

Fižol namocimo preko noci in ga v isti vodi pristavimo, ko je



Živimo zdravo

napol mehak, dodamo na kocke zrezan krompir. Kuhamo, da se zmehca tudi krompir. Prilijemo kislo zelje, ki je posebej kuhano. Na ponvi porumenimo sesekljan cesen na olivnem olju in vse skupaj dodamo v lonec. dodamo lovorjev list. Joto rehlo solimo z zeliščno soljo.

Krožnik žit:

pira, ajda, kamut, proso, zelena soja, rdeca soja, pšenica, jecmen. Žita vsakega posebej skuhamo da se omehčajo. Po želji jim lahko dodamo malo olivnega olja in peteršilja, lahko tudi ščepec zeliščne soli..

Telečji medaljončki

1/2 kg telečjega mletega mesa, 2 žlici ovsenih kosmicev. Polovico srednje debele cebule, 2 stroka cesnika, peteršilj, 2 žlici olivnega olja, malo zeliščne soli, 1 korenček.

Na poravnano zmleto meso dodamo drobno seseklano cebulo, cesen, peteršicj in nariban korenček. Ovsene osmice, olivno olje in sol prav tako razpodelimo po mesu. Vse skupaj pregnetemo v homogeno maso. Oblikujemo mesne kroglice, ki jih rahlo potlacimo in položimo v pekac. Vse skupaj položimo v pecico in pecemo na 180°C za 20 minut.

Prosena torta:

2 jogurtova loncka prosene kaše, 6,5 dl vode skughamo da zavre. 2 žlice medu, 1 jajce, 3 kisle jabolke, cimet.

Proseno kašo vsujemo v vodo in jo pustimo da zavre.

Odstavimo in kašo ohladimo. V ohlajeno kašo dodamo

naribana jabolka , stepeno jajce, 2 žlici medu in maso

posujemo s cimetom. vse skupaj pregnetemo v homogeno maso.



Živimo zdravo





Živimo zdravo



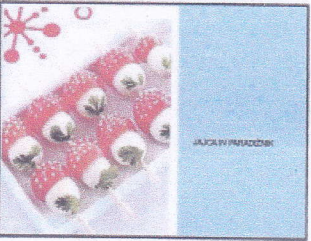
PARADÁZKOVÝ OCHRANĚNÝ PŘÍLOH - ŠUMSKÁ SALADA



VLKARICA NA ŠUMSKÉM NÁMĚZU



ŠUMSKÝ NÁMĚZ V PĚLÁTHI BILDOVÉ



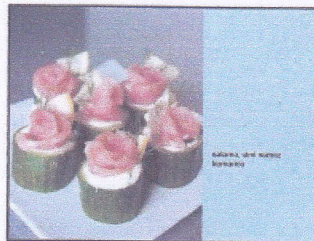
ŠUMSKÝ PARADÁZKOVÝ



Kukurma šumská, šumský námezec v šumské



MOZZARELLA, PARADÁZKOVÝ, PŘÍLOH



ŠUMSKÝ ŠUMSKÝ ŠUMSKÝ





Živimo zdravo

Darovi narave za daljše življenje

Naše celice so vsak dan izpostavljene škodljivim vplivom prostih radikalov, ki pod vplivom različnih dejavnikov nastajajo ob trganju celičnih molekularnih vezi. Ob uravnoteženi prehrani in rednem uživanju živil, obogatenih z antioksidativnimi snovmi, lahko pozitivno vplivamo na zaščito telesa pred številnimi obolenji.

Olive



V sredozemskih državah, kjer so olive obvezen del vsakdanjega jedilnika, so zabeležili nižji odstotek obolelih za možgansko kapjo, srčnim infarktom in boleznimi prebavil. Številne raziskave so potrdile, da je ta malce grenak plod odlična preventiva proti kardiovaskularnim obolenjem, saj pomaga pri uravnavanju holesterola in širjenju arterij.

Olive se uporabljajo v različnih oblikah, najpogosteje pa v obliki olja, stiskanega

kar tretjino antioksidantov, kar znižuje njegovo hranilno vrednost in zdravilne učinke.

Najpomembnejši antioksidant, ki nevtralizira proste radikale v telesu, je vitamin E, ki se nahaja predvsem v olivah. Ravno izdatna prisotnost tega vitamina poskrbi za uravnavanje količine krvnega holesterola. Nutricionisti priporočajo uživanje oliv trikrat tedensko, bodisi kot predjed ali dodatek sveži solati, ob tem pa ne preiravajte, saj 100 g vsebuje kar 150 kalorij. Olive prav tako ugodno vplivajo na delovanje jeter in spodbujajo prebavo ter uravnavajo črevesno floro.

Paradižnik



Poleg številnih vitaminov in mineralov paradižnik vsebuje likopen, ki blagodejno vpliva na delovanje srca, znižuje krvni tlak in pomaga pri nevtralizaciji prostih radikalov.

Redkvice



Redkvice spodbujajo izločanje prebavnih sokov in tako ugodno vpliva na delovanje črevesja. Pomaga pri izločanju sluzi iz dihalnih organov in jo je priporočljivo

uživati ob bronhitisu, prehladu, okužbah dihal in kašlju.

Sončnice



Sončnična semena vsebujejo močna antioksidanta, vitamin E in selen, ki izjemno učinkovito nevtralizirata proste radikale.

Gobe šitake



Vsebujejo ribonukleinsko kislino, ki pomaga pri oslABLjenem imunskem sistemu, okužbah, alergijah, glavobolu in migreni, artritisu, bronhitisu ...

Bučke



Preprečujejo nalaganje holesterola v žilah in tako tudi razvoj srčnih obolenj. Ugotovljeno je bilo tudi, da pomagajo pri rakastih obolenjih debelega črevesa.



na različne načine. Kupujte izključno olje, izdelano v tekočem koledarskem letu in ga hranite v temnem prostoru, saj svetloba uničuje njegove antioksidante. Raziskave so pokazale, da olivno olje po dvomesečni izpostavljenosti dnevni svetlobi izgubi