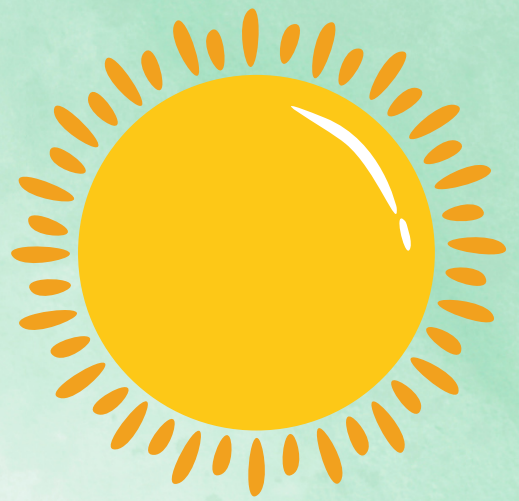




ZDRAVO POLETJE 2023



Foto-kuharski izziv



Drage mamice, očetje, babice in dedki!

Prihajajo vroči poletni dnevi, ko je še bolj pomembno, da poskrbimo, da naši otroci pijejo dovolj tekočine ter vnesejo zadostne količine vitaminov in mineralov. To je eden izmed osnovnih pogojev za gradnjo njihovega imunskega sistema, posledično bodo bolj zdravi in bodo še bolj brezskrbno uživali v poletju.

Spodbujamo vas, da si vzamete čas za skupno pripravo kakšnega zdravega obroka ali sladice. Skupna priprava hrane s starši ali starimi starši je za otroke odlična popotnica za samostojnost in podlaga za oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad kasneje v življenju, hkrati pa super ideja za preživljanje prostega časa med poletnimi popoldnevi ali dnevi, ko ste na počitnicah/dopustu.



V ta namen
smo vam
pripravili štiri
zdrave,
osvežilne in
preproste
recepte ter
prav poseben
poletni izziv.



PRAVILA FOTO-KUHARSKEGA IZZIVA

“ZDRAVO POLETJE 2023”

Kdaj bo izziv potekal?

Izziv bo potekal v juliju in avgustu 2023.

Kdo lahko sodeluje?

Sodelujejo lahko vsi otroci iz našega vrtca, skupaj s starši, starimi starši, starejšo sestro, bratom, teto, stricem,...

Kako sodelujemo?

Sodelujete tako, da skupaj z otrokom pripravite enega izmed spodnjih receptov, ki smo jih pripravili za vas. Končni izdelek fotografirajte ali pa se fotografirajte, kako ob njem uživate. Fotografije pošljite na mail marta.cigale@guest.arnes.si, pripišite ime in priimek otroka ter ime njegove skupine in dopišite, kako vam je recept uspel ter kako je bil končni izdelek všeč otroku.

Če želite, lahko pripravite tudi kakšno jed po svojem receptu. V tem primeru nam poleg fotografije v mailu pripišite še recept.

Zakaj se spleča sodelovati?

- Vsak otrok, ki bo sodeloval, bo prejel praktično darilce.
- Prejete fotografije in vaše vtise bomo natisnili in obesili na za to namenjeno desko v vrtcu.
- Ker je skupna priprava zdravih jedi super način medgeneracijskega druženja in vzgoje otrok za zdravo življenje.
- Ker se boste lahko skupaj sladkali in osvežili v vročih poletnih dneh.

Veselimo se vašega odziva in poslanih fotografij ter vam želimo lepe poletne mesece.



BANANINO-BOROVNIČEV FRAPE

Sestavine:

- 1 banana
- 100 g borovnic
- 3 dl mleka



Priprava:

Banano olupi, prelomi na manjše koščke in jo daj v mikser. Dodaj borovnice in mleko ter vse skupaj zmiksaj.

Pripravljen frape nalij v svoj najljubši kozarec in uživaj.



DOMAČ LEDENI ČAJ



Sestavine:

- Poljuben sadni ali zeliščni čaj
- Limona, limeta ali pomaranča
- Poljubna sveža zelišča (meta, melisa, bazilika,...)
- Po želji malo sladkorja ali sirupa (bezgov, limonin, metin, jagodni,...)
- Led

(Jaz sem se odločila za kombinacijo zeliščnega čaja, limone, limete, listov sveže mete in bezgovega sirupa)

Priprava:

Izbrani čaj skuhaj in ga ohladi. Najbolje je, če ga skuhaš že zvečer, da se čez noč dobro ohladi. Ko je čaj ohlajen, mu dodaj sveža zelišča, sok ene limone, limete ali pomaranče in po okusu malo sladkorja ali sirupa. Postavi še za kakšno uro v hladilnik in ledeni čaj je pripravljen. Natoči ga v kozarce in po želji dodaj še led in kolobarje limone.



JOGURTOVA STRJENKA Z MALINAMI



Količine so primerne za 3-4 porcije.

Sestavine za strjenko:

- 500 g jogurta
- 5 žlic mleka
- 2 žlici sladkorja
- 4 lističi želatine
- vanilijeva aroma (tekoča, v pasti ali v prahu)
- 50 g malin

Sestavine za preliv:

- 300 g malin (zamrznjene ali sveže)
- sok polovice limone
- 1 žlica sladkorja

Priprava strjenke:

Lističe želatine namoči v malo hladne vode (upoštevaj navodila na embalaži). Mleko in sladkor zmešaj v lončku in počasi segrevaj na štedilniku, da se sladkor stopi, nato pa odstavi s štedilnika. Ko je želatina namočena toliko časa, kot piše v navodilih, jo vzemi iz vode, ožemi in vmešaj v vroče mleko, da se raztopi. Mešanico pusti 10 minut, da se malo ohladi. Jogurt prelij v večjo posodo in mu nežno primešaj mlačno želatinasto mešanico. Počasi dobro premešaj, da se želatina lepo razporedi po jogurtu. Mešaj previdno in nežno, da se jogurt ne speni. Na koncu dodaj še vanilijevo aromo.

Na dno kozarcev razporedi 50 g malin in čez njih polij pripravljeno jogurtovo zmes. Postavi jih v hladilnik za najmanj 3 ure, najbolje kar čez noč.

Priprava preliva:

Maline stres v kozico skupaj z žlico sladkorja, sokom polovice limone in eno žlico vode. Med mešanjem jih kuhaj približno 10 minut. Ko se že nekoliko zmehčajo jih še pretlači z vilico. Preliv ohladi in ga tik pred serviranjem prelij čez jogurtovo strjenko.

Namesto malin lahko v tem receptu uporabiš katero koli drugo jagodičevje, na primer borovnice, jagode ali robidnice.



OSVEŽILNA LIMONINA TORTICA BREZ PEKE



Količine sestavin so primerne za tortico s premerom 20 cm.

Sestavine za piškotno dno:

- 200 g polnozrnatih maslenih piškotov
- 120 g masla
- 5 žlic mleka

Sestavine za kremo:

- 300 g kremnega sira (npr. ABC sirček)
- 2 bio limoni
- 200 ml smetane za stepanje
- 2-4 žlice sladkorja (po okusu)
- mali ščepec soli
- 1 vrečka želatine Fix

Priprava:

Piškotno dno pripraviš tako, da maslo počasi stopiš na zmernem ognju. Piškote zmelješ na drobno in jim primešaš stopljeno maslo ter mleko. Piškotno zmes streseš v okrogel pekač premera 20 cm in ga enakomerno razporediš po dnu in ob robu (pomagaš si lahko tako, da pritiskaš z dnom kozarca). Za pol ure pekač s piškotnim dnom postaviš v hladilnik in vmes pripraviš kremo.

V eni posodi z električnim mešalnikom stepeš smetano, v drugi pa zmešaš kremni sirček, želatino fix in ščepec soli. Iz limon najprej nastrgaš lupinico, nato pa iz njiju še iztisneš sok*. Oboje dodaš k kremni zmesi. Po okusu dodaš poljubno količino sladkorja (2-4 žlice), na koncu pa še nežno primešaš stepeno smetano. Iz hladilnika vzameš pekač s piškotnim dnom in vanj vliješ kremo. Enakomerno jo razporediš po površini in vse skupaj še za 2 uri postaviš v hladilnik.

Ko se tortica strdi, jo lahko poljubno okrašaš, na primer s stepeno smetano in lističi mete. Potem jo le še narežeš na kose in uživaš ob slastni tortici skupaj s prijatelji ali družino.

*Če nimaš bio limon, raje uporabi le njun sok, lupinico pa kupi posebej. Najdeš jo v vsaki večji trgovini med izdelki za peko.

