

## UVOD V RECEPTE

Recepti so preprosti, sestavljeni po mediteranskem načinu prehranjevanja in so preizkušeni.

Veliko jih je iz mojega družinskega okolja, to je iz področja Primorske z okolico, kjer se v prehrani uporablja :

- sveže ribe in malo mesa,
- veliko sira in drugih mlečnih izdelkov,
- veliko sveže in kuhane zelenjave,
- žitarice in stročnice,
- sveže sezonsko sadje,
- oljčno olje in nič prežganja,
- voda in voda s kisom, naravna limonada, kompot iz sezonskega sadja in podobni čimbolj naravni napitki.

Ko sem pred leti nastopila delo v vrtcu kot gospodinja vrtca, sem od ravnateljice dobila napotek, ki mi je ostal popotnica za delo za otroke. Glasil se je nekako takole: „Otrokom najboljše - zdravo, domačo in kvalitetno hrano, vedno prijazno besedo in sledite stroki, ki se ukvarja z varovanjem zdravja otrok!“ Kot mlada kuharica sem začela preučevati in se izobraževati za delo na tako pomembnem področju, kot je prehrana otrok. Začutila sem, da je biti otroška kuharica posebno poslanstvo.

Od takrat dalje na jedilnikih ni bilo več instant jedi (niti za otroke v jaslih), kot so na primer: različne juhe, mlečne jedi, omake in industrijski dodatki jedem. Nekatero kuharice, ki so bile navajene na hitro in enostavno pripravo hrane, so se spraševale, kaj pa zdaj. Skupaj smo iskale stare recepte in načine, kako hrano pripraviti, da bo prehod iz industrijskega načina priprave hrane na bolj domačo sprejemljiv tudi za odrasle, ki pri tem sodelujejo. Veliko vlogo so odigrale starejše vzgojiteljice in njihove pomočnice s spomini iz otroštva, starši otrok in vestni dobavitelji zdrave hrane.

S skupnimi naporimi vseh, ki skrbimo za otroke, smo dosegli to, da otroci hrano, pripravljeno po teh receptih radi pojedjo, ker je blagega okusa in da so starši s prehrano v vrtcu zadovoljni.

Postopno smo začeli uvajati brezmesne jedi v dnevne obroke, vsak teden vsaj enkrat, včasih tudi dvakrat ribjo jed; oljčno olje je v majhnih količinah dodano skoraj vsaki jedi, tudi v peciva, namesto margarine ali masla ali za pripravo različnih diet. Otrokom smo ponudili različne vrste kruhov in pekarskih izdelkov, preproste napitke za gasitev žeje; vsak dan sveže sadje, manj sladkano pecivo in več peciva iz polnovredne moke.

Želimo ohranjati domačnost tudi v vrtcu, ohraniti običaje kraja, kjer živimo, slediti letnemu času, naravnim zakonitostim pri prehranjevanju in novim spoznanjem strokovnjakov, ki skrbijo za zdravje otrok.

Receptov je 266. Nekatero mere so zaradi lažjega razumevanja poenostavljene: 1 dag soli je 1/2 žličke, 1 dag sladkorja je 1 žlica, 1 dag olja je 1 žlica in tako naprej.

Živila v receptih so napisana in izračunana na osnovi neto teže, to je očiščenih živil.

Pri vsakem receptu je naveden tudi potreben servirni pribor. Njegova namestitvev je namenjena desničarjem. Za levičarje velja obratno.

1 kJ = 0,24 Kcal

1 Kcal = 4,2 kJ

## TAKO KUHAM IN PEČEM JAZ

Prvo segrejem ponev, šele nato dodam olje, maslo ali mast. Česen, čebulo, meso ali zelenjavo narežem v hladno olje, šele nato segrevam in počasi dušim.

Zelenjavo kuham v majhni količini vode in solim čisto na koncu. Vode ne zavržem ampak jo uporabim za dolivanje juh in omak. Testenine kuham v veliki količini osoljene vode.

Tudi žita in stročnice solim na koncu kuhanja. Vedno jim dodam lovorjev list ali kumino.

Sveže zelenjave in sadja ne namakam v vodi. Pri nakupovanju izberem bolj drobno in živih barv, na primer: droben rdeč česen ali čebulo, zelenjavo s čimbolj temnimi listi, oranžno - rdeče sadje in tako naprej. Če česen in čebula začne poganjati kalček, ga pred kuho odstranim. Solati, blitvi, ohrovtu najprej operem cele liste, šele nato jih razrežem ali natrgam.

Sveže zelenjave in sadja ne izpostavljam svetlobi. Tudi olja ne. Hranim ga v temnih steklenicah.

Za zgoščevanje jedi uporabljam le polnovredno pšenično ali pirino moko ali olupljen in nariban krompir.

Zelo dobro vzhajaj kruh, pice in peciva, razen biskvita, **dam v hladno električno pečico** in šele nato nastavim na zeleno temperaturo. Za kruh na 220°C, za peciva na 170°C ali 180°C. Če pečem v glineni posodi, čas peke malo podaljšam. Recepture, ki navajajo že v naprej segreto pečico, so primerne za peči na drva.

Sveže ali zamrznjene morske ribe, mehkužce, školjke, škampe, pred uporabo operem v **osoljeni vodi** (v 1 liter vode dam pest morske soli) in jih kasneje ne solim. Tako jih lažje očistim, dlje časa so sveže, jed je bolj okusna in kuhinja nima vonja po ribah. Več v poglavju - ČIŠČENJE RIB na strani 108.

Sardone in manjše sardelice, pripravljene s kostmi, jem kot banane. Tako pojem tudi ribje kosti, ker vsebujejo veliko kalcija. Previdnost vseeno ni odveč.

Naše mame so dobro kuhale, le zelenjavo in marmelade so kuhale predolgo. Oboje kuham največ 45 minut. Tako ohranim več vitaminov. Ko domačo marmelado ali drugo s 100% sadnim deležem odprem, jo hranim v hladilniku le nekaj dni.

Meso kupim brez kosti in vidne maščobe.

Maslo ima 14 dni rok trajanja, zato napisanega datuma ne odstranim dokler masla ne porabim do konca.

Uporabljam sveže ali posušene začimbe. Zato polovico manj solim.

Jajca kuham 7 minut. Če so zelo sveža in se težko lupijo, jih še vroče z žličko presekam na polovico in izdolbem.

Za peko peciv uporabljam namesto masla kvalitetno oljčno olje, namesto sladkorja pa med.

Med in limono dam v mlačen čaj (40°C).

Bakren kotliček očistim s soljo in kisom tik preden začnem kuhati v njem.