

ZDRAVO!

Ukusna, raznovrsna i zdrava jela

Branislava Belović



ZDRAVO!

Ukusna, raznovrsna i zdrava jela

Branislava Belović

ZDRAVO!

Ukusna, raznovrsna i zdrava jela

autorica
autori fotografija
lektorica
nakladnik
oblikovanje
tisak
naklada

Branislava Belović
Branislava Belović, Darko Vurušić
Maja Markač Đurić
Hrvatsko kulturno društvo Pomurje, Općina Štrigova
Modriš
Printergrupa d.o.o.
1000
Lendava, Štrigova 2021.

ISBN 978-953-56734-3-9

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001106820.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

641.55(083.12)

BELOVIĆ, Branislava
Zdravo! : ukusna, raznovrsna i zdrava jela / Branislava Belović ; [autori fotografija Branislava Belović, Darko Vurušić]. - Lendava : Hrvatsko kulturno društvo Pomurje ; Štrigova : Općina, 2021

ISBN 978-961-07-0645-8
COBISS.SI-ID 69477123

Sadržaj

| | |
|---|-----------|
| Predgovor izdavača..... | 10 |
| Predgovor..... | 14 |
| Pravilna prehrana? A zašto ne?! | 16 |
| | |
| Mali zalogaji, predjela, juhe..... | 26 |
| Kruščići s namazom od heljde i sjemenkama bundeve..... | 27 |
| Kruščići s namazom od kikirikija..... | 28 |
| Kruščići s namazom od lososa | 29 |
| Kruške s kozjim sirom..... | 30 |
| Smokve s <i>mozzarellom</i> | 31 |
| Ivino ljetno predjelo..... | 32 |
| Kus-kus s račićima i povrćem..... | 33 |
| Popečci od povrća..... | 34 |
| Rižoto s jagodama | 35 |
| Juha s gljivama i povrćem..... | 37 |
| Juha od bundeve s prosenom kašom | 38 |
| Krem juha s brokulom i grahom..... | 39 |
| Riblja juha s povrćem..... | 40 |
| Juha <i>Zdravo srce</i> | 41 |
| Krepka pileća juha..... | 42 |
| Mesno-povrtna juha s rižom od cvjetače..... | 43 |
| Koktel s lubenicom i krastavcem | 44 |
| Osvježavajuća juha s jagodama | 45 |
| | |
| Glavna jela..... | 46 |
| Hladno ljetno jušno jelo | 47 |
| Špageti ili rezanci s <i>cherry</i> rajčicama..... | 48 |
| Špageti od cjelovitih žitarica s umakom od gljiva | 49 |
| Tjestenina s umakom od slanutka | 50 |
| Integralni rezanci s orasima i kaduljom | 51 |
| Tjestenina od pira s tofuom i lisičarkama | 52 |
| Popečci od zobenih pahuljica s umakom od povrća..... | 53 |
| Krumpir u ljusci | 54 |
| Krumpir s lisičarkama | 55 |
| Grah s gljivama iz pećnice | 57 |
| Grah s gljivama..... | 58 |
| Ražnjići s tofuom..... | 59 |
| Posno jelo s bulgurom | 60 |

| | |
|---|--------|
| Riža sa špinatom, cvjetačom i avokadom | 61 |
| Riba kuhanja na tanjuru | 62 |
| Pečena riba | 63 |
| Riba u zagrljaju rajčica | 65 |
| Skuša s povrćem pečena u papiru za pečenje | 66 |
| Losos u sezamovoj ili bademovoj korici | 67 |
| Srdele pečene u pećnici | 68 |
| Riba na žaru (obavijena mirisom ružmarina) | 69 |
| Riblji filet s bogatim povrtnim prilogom | 70 |
| Lažni bakalar u salati | 71 |
| Lonac s kupusom i piletinom | 73 |
| Savitak od pilećega mesa | 74 |
| Pečeno pile s kardamomom | 75 |
| Mesni ragu s kus-kusom od cjelovitih zrna | 76 |
| Verini odresci | 77 |
| Pečeni kunić s ananasom i kiselim kupusom | 78 |
| Mesno-povrtna salata | 79 |
| Prilog od patlidžana i rajčica | 80 |
| Brokula i cvjetača s bademima | 81 |
| Vinogradarski kupus | 82 |
| Mahune s mrkvom na moj način | 83 |
| Lagani umak od kopra | 84 |
| Umak od povrća | 85 |
| Bogati povrtni rižoto | 86 |
| Patlidžani pečeni u pećnici | 87 |
| Blitva s bijelim grahom | 89 |
| Francuska salata s preljevom od avokada | 90 |
| Fini prilog sa šarenim kašama | 91 |
| Pire-krumpir s lisičarkama i špinatom | 92 |
| Dobri valjušci | 93 |
| Šareni žličnjaci od integralne palente | 94 |
| Prilog od oljuštenih ječmenih zrna i žute bundeve | 95 |
| Salate | 96 |
| Hrskava salata | 97 |
| Salata s belgijskim radičem | 98 |
| Lagana salata na domaći način | 99 |
| Salata od cikle i jabuke | 100 |

| | |
|---|------------|
| Salata s crvenim kupusom i voćem | 101 |
| Salata s kiselim kupusom, jabukom i orasima | 102 |
| Salata s kiselim kupusom i grahom | 103 |
| Hildegardina salata | 104 |
| Salata od krumpira s povrćem | 105 |
| Osvježavajuća zimska salata | 106 |
| Blagdanska salata | 107 |
| Anina salata | 108 |
| Jesenska salata | 109 |
| Salata od rajčice sa začinskim biljem | 110 |
| Salata s maslačkom, šparogama i jajima | 111 |
| Salata od cvjetače i brokule | 112 |
| Salata od jednozrne pšenice i voća | 113 |
| | |
| Slastice | 114 |
| Voćni desert | 115 |
| Jagode u košuljici od čokolade | 116 |
| Salata s dinjom i lubenicom | 117 |
| Osvježavajući voćni desert | 118 |
| Krema od heljde u čaši | 119 |
| Pečeno voće | 120 |
| Sladoled od banane | 121 |
| Sladoled s bananom i ananasom | 122 |
| Voćni kolač bez pečenja | 123 |
| Čokoladni poljupci s ekspandiranim amarantom/kvinojom | 124 |
| Kolač s jogurtom | 125 |
| Torta od mandarina | 127 |
| Torta za Marinu i Borisa | 128 |
| Pita sa šljivama | 129 |
| <i>Muffini</i> s voćem | 130 |
| Dobri medenjaci tete Jelke | 131 |
| Kolač sv. Jeronima | 132 |
| Sanjina pogača od heljde | 134 |
| <i>Ftiček i pogačice</i> | 135 |
| | |
| Literatura | 136 |
| O dvije ljubavi – bilješka o autorici | 138 |

Mami Ljubici i tati Franji, od kojih sam naslijedila
ljubav prema kuhanju.

Mojim prijateljicama Slavici, Zorici i Marini,
za sretne trenutke našega djetinjstva.

Predgovor izdavača

Knjigu „Zdravo! Ukusna, raznovrsna i zdrava jela” prim. mr. sc. Branislave Belović u zajedničkome projektu uvrstili smo u brojna izdanja Nakladnika Hrvatsko kulturno društvo Pomurje (HKD Pomurje). Knjiga s receptima o pravilnoj prehrani na inovativan i poseban način potiče čitatelja na pripremu, ali i na uživanje u ukusnim i zdravim jelima. Namijenjena je čitateljima diljem Slovenije i Hrvatske.

Naša članica, prim. mr. sc. Branislava Belović, dr. med., inače i vanjska članica uredništva Glasa HKD-a Pomurje, dugi niz godina redovno piše kolumnu o zdravoj prehrani u Glasu HKD-a Pomurje i sudjeluje u aktivnostima Novinarske sekcije HKD-a Pomurje.

Samoj redakciji časopisa Glas HKD-a Pomurje drag je da ima u svojem članstvu priznatu stručnjakinju javnoga zdravstva koja dugo godina uspješno radi na sociokulturnim posebnostima Pomurja, promicanju zdravoga životnog stila, a posebice pravilne prehrane.

Hrvatsko kulturno društvo Pomurje u radu Novinarske sekcije bavi se nakladništvom preko maloga i neovisnog Nakladnika HKD-a Pomurje, koji je u svojim aktivnostima u 16 godina izdao 28 brojeva časopisa Glas HKD-a Pomurje, nekoliko udžbenika i radnih bilježnica za hrvatski jezik, knjigu o istraživanjima „Hrvati u Sloveniji” te brojna prigodna tiskana izdanja.

Hrvatsko kulturno društvo od prvoga dana dobro je osmišljen i vođen projekt koji traje 16 godina. U organizacijskome smislu društvo je nepogrešivo izabiralo put napretka i općega dobra za sve članove. Tijekom tih šesnaest godina aktivnosti članovi su donosili ideje koje su se pretvarale u manje ili veće programe, projekte, priredbe... Društvo se polako uklopilo u državne institucije Republike Slovenije i Republike Hrvatske i najvažnije – kod tih je aktivnosti izabiralo pravi put: očuvanje hrvatskoga jezika, kulture i tradicije.

Uz početnu ideju da organiziramo društvo s ciljem da se družimo, zabavljamo i govorimo hrvatski jezik, nismo ni bili svjesni koliko smo učvrstili vlastiti identitet.

Učeći te prenoseći vlastitu kulturu i tradiciju, članove društva ispunio je ponos da svojim doprinosom obogaćuju sredinu u kojoj živimo i postajemo most suradnje između dviju država. Rad društva odvija se kroz sekcije kao što su Folklorna, Tamburaška, Novinarska, Fotografska, Gastronomsko-turistička, Ručni radovi i sekcija Mladi HKD-a. Neke od tih sekcija rade povremeno projektno. Treba spomenuti da su veliku prepoznatljivost HKD-a Pomurje donijeli pojedinci, članovi društva koji su vlastitim idejama, organizacijskim sposobnostima i umjetničkim izražajem ostavili neizbrisiv doprinos u sveopćem zajedničkom uspješnom radu društva.

Folklorni ansambl HKD-a Pomurje glavni je nositelj tradicijske kulture te je u 11 godina djelovanja kroz školu folklora prošlo više od 40 plesača i tamburaša. Zabilježeno je 150 nastupa Folklornoga ansambla, preko 200 nastupa tamburaša na poznatim folklornim festivalima u Sloveniji, Hrvatskoj, Austriji, Slovačkoj, Mađarskoj, Srbiji i Rumunjskoj.

Društvo je za svoj rad primilo i brojne nagrade: Povelju Međimurske županije, Priznanje Općine Lendava, Saveza hrvatskih društava u Sloveniji, Saveza kulturnih društava Općine Lendava te preko sto priznanja i zahvalnica.

Društvo djeluje u svojim prostorima Hrvatskoga doma, a od 2020. godine obnovljen je i otvoren Hrvatski kulturni centar Zrinski u kojem se čuva bogati fotoarhiv HKD-a Pomurja od 31 000 fotografija i videosnimaka, a sačuvani su i novinarski prilozi u kojima su objavljene aktivnosti našega društva, impozantni grafički materijali, plakati, pozivnice, ulaznice te katalozi – svaki za sebe je unikatno grafičko rješenje. Časopis Glas HKD-a Pomurje izlazi 15 godina, a izdano je 26 brojeva te 27. posebni broj povodom 15 godina društva. Sekcija

Ručni radovi povremeno je organizirala radionice i izložbe, a posebnost je tzv. slavonski vez Marice Bošnjak. Društvo je na svojim gostovanjima dobivalo poklone: suvenire, zastave, ručne radove i plakete te je isto tako kao domaćin darivalo goste i uzvanike. Za takve su potrebe izrađeni i unikatni suveniri sa simbolima društva, Lendave i Pomurja. Posebno smo ponosni na malu kolekciju umjetničkih slika u vlasništvu društva koje krase ured Hrvatskoga kulturnog centra.

„Zdravo! Ukusna, raznovrsna i zdrava jela” izašla je u suradnji s Općinom Štrigova, rodnim mjestom autorice Branislave Belović.

Đanino Kutnjak

predsjednik Hrvatskoga kulturnog društva Pomurje
predsjednik Saveza hrvatskih društava u Sloveniji



S velikim zadovoljstvom prihvatio sam ponudu da napišem predgovor u knjizi „Zdravo! Ukusna, raznovrsna i zdrava jela” prim. mr. sc. Branislave Belović, dr. medicine. Branka, kako ju ja oduvijek zovem, za mene je nedvosmisleno najveći autoritet zdrave prehrane koji sam imao prilike upoznati! Osim stručnoga razloga, postoji i jedan posve osobni! Naime, Branka je dugo vremena živjela u Leskovcu, u Općini Štrigova, a naše je kuće dijelilo tek nekih stotinjak metara udaljenosti!

Danas mogu sa sigurnošću potvrditi da je gospođa Branka ostvarila najveći trag u razvoju svijesti o potrebi zdrave prehrane u našem kraju. Stalno ću se prisjećati naših prvih razgovora u kojima je ona izrazila veliku želju i potrebu da svoje veliko znanje prenese na ljude svojega štrigovskog kraja. S obzirom na to da sam i tada bio ravnatelj naše osnovne škole, krenuli smo s radom tamo gdje je najpotrebni – s našom djecom! Uključili smo se u program Svjetske zdravstvene organizacije, započeli s radionicama na kojima smo, osim s djecom, radili i s roditeljima, ali i sa zaposlenicima škole. Ukratko, nakon određenoga vremena postali smo jedna od

najjačih sredina kada je riječ o zdravoj prehrani u Republici Hrvatskoj! U konačnici, organizirali smo i višednevne seminare na koje su dolazili predstavnici škola iz cijele države, ali i šire. I sve to zahvaljujući bezgraničnom entuzijazmu, ali i znanju naše Branke! Pritom želim spomenuti i odličnu ekipu djelatnika naše škole na čijem je čelu bila učiteljica Štefica Ambruš!

„Darujem vam knjigu s ljubavlju i željom da doprinesem boljem zdravlju vas i vaših najmilijih”, kaže Branka u uvodu svoje knjige recepata „Zdravo! Ukušna, raznovrsna i zdrava jela”. U toj jednostavnoj rečenici sadržana je cjelokupna filozofija njezina djelovanja, rada i načina razmišljanja! Svoje bogato iskustvo i znanje u području zdrave prehrane Branka nesebično, s velikom radošću prenosi svima zainteresiranim!

Zbog toga nam je izuzetno dragو što se nastavlja naša suradnja s njom izdavanjem ove knjige recepata na hrvatskome jeziku. Siguran sam da će mnoge Štrigovčanke, a nadam se i pokoji Štrigovčanec, posegnuti za nekim od recepata u knjizi! Za sve nas naročito je važan recept za kolač sv. Jeronima jer, kako navodi Branka, sastojci se zaista spominju u Bibliji, a kada tome dodamo i činjenicu da danas raspolažemo neoborivim dokazima da je sv. Jeronim zaista rođen u Štrigovi, njegov kolač, kao i cijela Brankina knjiga, zasigurno će se naći u ponudi naše Turističke zajednice, odnosno Općine Štrigova!

Na kraju čestitamo našoj Štrigovčanki, doktorici Branislavi Belović, na još jednoj njezinoj publikaciji, među mnogobrojnima iz područja zdrave prehrane.

Izražavamo svoju zahvalnost što je i ovaj put, kao i mnogo puta dosad, svoje znanje i iskustvo odlučila podijeliti s nama, svojim sumještanima. Očekujemo i radujemo se svim našim budućim susretima i zajedničkim aktivnostima u području zdrave prehrane, ali i šire! Poznavajući Branku, njezinu veliku radnu energiju i entuzijazam, siguran sam da nas čekaju još mnogi zajednički uspješni projekti!

Stanislav Rebernik

ravnatelj OŠ Štrigova, načelnik Općine Štrigova
predsjednik Turističke zajednice Štrigova

Predgovor

Zdravlje je naše najveće bogatstvo, a jedan od glavnih „alata“ za očuvanje i unapređenje zdravlja te osiguranje dugoga i kvalitetnoga života upravo je uživanje u pravilnoj i zdravoj prehrani.

Tome nas želi poučiti još jedna u nizu odličnih knjiga o zdravoj prehrani s kulinarskim receptima autorice, prim. mr. sc., Branislave Belović, doktorice medicine, kojoj je kuhanje hobi i strast od najranijega djetinjstva.

No, ova je knjiga ipak nešto novo i drugačije! Ona nam otkriva otkuda potječe ta strast i ljubav koju je dr. Belović utkala u svaki recept, pripremu i posluživanje jela! U knjizi je možemo vidjeti kao djevojčicu koja veselo trčkara po kuhinji i pažljivo promatra svoju majku, nonu, tetu Jelku i svojega oca kako kuhaju za svoje najmilije s mnogo ljubavi i pažnje, a ponekad nam se čini da možemo i sami osjetiti atmosferu i predivne mirise koji su se tada širili njihovom kuhinjom i cijelom kućom!

Novost je i u tome što nas autorica o principima pravilne prehrane poučava na vrlo nemetljiv, ali živopisan način, kratkim uvodom i pomno odabranim zdravim namirnicama te pravilnom pripremom obroka dok nam pričama koje prate određene recepte jasno daje do znanja da uživanje za zajedničkim stolom nije zadovoljavanje samo naših bioloških potreba za hranom već mnogo više od toga. Zajednički obroci, posluženi s mnogo smijeha i radosti, odlična su prilika za opuštanje i čvršće obiteljsko povezivanje. Knjiga „Zdravo! Ukusna, raznovrsna i zdrava jela“ svojevrsni je poziv roditeljima da ne zaborave da se pravilne prehrambene navike usvajaju u djetinjstvu i za obiteljskim stolom, a uloga roditelja, baka i djedova nezamjenjiva je i izuzetno važna u tome procesu!

Ova knjiga ima i neke autobiografske elemente jer se uz pojedine recepte autorica prisjeća svojega djetinjstva i rodnoga kraja, ali i brojnih predivnih susreta s dragim ljudima i prijateljima. Upravo zato kuhanje ju čini sretnom i ispunjenom jer na taj način želi ugoditi drugima, ali i sebi jer za zdravlje se vrijedi potruditi!

Stoga Vam najtoplje preporučujemo da se knjiga „Zdravo! Ukušna, raznovrsna i zdrava jela“ svakako nađe u Vašoj biblioteci jer je njezina autorica vrhunska stručnjakinja na području promicanja pravilne prehrane koja je svoj hobi vrlo uspješno spojila sa svojom liječničkom profesijom.

Glavni začin u kuhinji dr. Belović je ljubav – ljubav prema medicini i nutricionizmu, ljubav i strast prema kuhanju te ljubav prema svojim bližnjima jer je većina jela u knjizi pripremljena za brojne drage ljude kojima je dr. Belović okružena!

Stoga od srca čestitamo našoj dragoj kolegici i suradnici na vrhunskoj knjizi kojom ćemo se i sami rado koristiti, a svakako ćemo je preporučiti i našim korisnicima!

Renata Kutnjak Kiš, dr. med., spec. epidemiologije
voditeljica Djelatnosti za javno zdravstvo i promicanje zdravlja
u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije

prim. Marina Payerl-Pal, dr. med.,
spec. medicinske mikrobiologije s parazitologijom
ravnateljica Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije

Pravilna prehrana? A zašto ne?!

Volim kuhati. Od trenutka kada opašem bijelu pregaču, s užitkom se upuštam u avanturu. Radim to već dugi niz godina. Kada sam postala liječnica, ljubav prema kuhanju i svoje iskustvo utkala sam i u svoj poziv. Diplomi liječnice dodala sam i druge. Među njima su i one s amaterskih natjecanja kuhara. Ljubav prema kuhanju, entuzijazam i iskustvo volim dijeliti s drugima. Želeći vas nadahnuti i potaknuti na pravilnu prehranu, zapisala sam svoja iskustva i kuharske recepte. Darujem vam knjigu s ljubavlju i željom da doprinesem boljem zdravlju vas i vaših najmilijih.

Slijedim preporuke pravilne prehrane:

- U jelu uživam.
- Jedem raznoliku hranu koja je uglavnom biljnoga podrijetla.
- Jedem toliko da je moja tjelesna težina normalna.
- Jedem kruh, žitarice, tjesteninu, rižu i krumpir nekoliko puta dnevno. Biram proizvode od cjelovitih žitarica.
- Jedem mnogo povrća i voća nekoliko puta dnevno.
- Pazim na količinu masti koju konzumiram. Biram nemasne vrste mesa. Međutim, rijetko konzumiram proizvode koji sadrže mnogo masti (npr. mesne proizvode, namaze...). Dan bez mesa najmanje je dva puta tjedno.
- Svakodnevno konzumiram mlijeko i mliječne proizvode sa smanjenim udjelom masti.
- Slastice sam zamijenila voćem. Konzumiram ih samo povremeno i u manjim količinama. Potpuno sam se odrekla zasladdenih sokova i gaziranih pića.
- Povremeno konzumiram razrijeđene svježe voćne i povrtne sokove koje pripremam sama.
- Dnevno konzumiram najmanje 8 čaša vode.
- Trudim se da jelima dodajem što manje masti, soli i šećera.
- Kuham, pirjam ili pečem hranu, a gotovo u potpunosti isključila sam prženje kao način pripreme.
- Svaki sam dan tjelesno aktivna (brzo hodam, vježbam, koristim se sobnim biciklom...).

Moja je prehrana raznolika i uravnotežena. Uživam namirnice iz svih skupina na kojima počiva pravilna prehrana: povrće i voće; škrobne namirnice; mlijeko i mliječne proizvode; ribe, meso, jaja i zamjene te kvalitetne masti. Šećer je više začin negoli namirnica u mojoj prehrani. Svjesna sam da svaka od skupina namirnica sadrži određene hranjive tvari, ali ne i sve one koje su mi potrebne. Upravo zato namirnice iz jedne skupine ne mogu zamijeniti namirnice iz druge skupine. Nijedna skupina namirnica nije važnija od druge.



Svaki dan jedem mnogo povrća i voća, svih boja. Obožavam dugu na tanjuru, mirisnu i ukusnu. Povrće konzumiram sirovo i kuhan. Ponekad ga pirjam ili čak pečem. Obroku gotovo uvijek dodam zdjelu salate, po mogućnosti svježe i domaće iz vrta. Od voća najviše volim jabuku, neoguljenu. Jedva dočekam da sazriju maline, ribiz i jagode. Uživam u svježim smokvama i šumskim jagodama. Vолим i dunju. Uvijek imam pri ruci sušene kriške jabuka i suhe šljive.

Na mojem su stolu svakodnevno i škrobne namirnice. Obožavam heljdinu kašu. Oduševljava me proso. Volim raženi, domaći mirisni kruh. Teško mi je odoljeti, poput zlata žutim, kukuruznim žgancima ili palenti. Tjestenina, posebno ona od



integralnoga brašna, za mene je prava poslastica. Uživam u krumpiru, kojem često dodajem povrće.

Volim mljeko i mlječne proizvode. Uvijek konzumiram one s manje masti. Nikada se ne odričem skute. Obožavam jogurt. Volim ga obojiti voćem ili ga obogatiti žitnim pahuljicama.



Namirnice iz skupine ribe, meso, jaja i zamjene konzumiram umjerenog. Riba je na mojoj stolu dva puta tjedno. Obožavam ribu. Meso konzumiram dva do tri puta tjedno te uvijek odstranjujem vidljivu masnoću. Volim mahunarke, najviše grah. Slanutak je jedna od mojih najdražih namirnica.



Pazim na količinu masti u svakodnevnoj prehrani. Za pripremu jela rabim isključivo biljna ulja (maslinovo, suncokretovo, kukuruzno, sojino, bučino...). Jela najradije pripremam na maslinovome ulju, hladno prešanome. Također ga upotrebljavam za pripremu dizanoga tijesta. Uljem oraha i badema koristim se za posebne prigode. Ponekad ukrasim neko jelo žlicom vrhnja, no većinom sam ga zamijenila jogurtom. Savijače premažem jogurtom kako bi pečenjem lijepo porumenile. Margarin i maslac izuzetno su rijetki gosti na mojoj stolu.

Volim slatka jela. Ipak, rijetko ih konzumiram. Uglavnom ih zamjenjujem voćem, najčešće svježim, ponekad i suhim. Povremeno se počastim domaćim kolačima. Pripremam ih sama. Jelima gotovo da i ne dodajem šećer. Uživam u čaju i kavi u čitavoj njihovoj prirodnoj raskoši bez dodatka šećera. Ljeti si, međutim, često priuštим voćni kup; raskošan, s mnogo voća, i kuglicom voćnoga sladoleda, bez šлага, ili pak pripremim svoj sladoled, samo od voća s dodatkom matičnjaka, metvice ili malo aromatičnoga meda.



Pazim na količinu soli koju konzumiram. Jela blago solim. Neka uopće ne. Zato im dodajem različite začine – svježe i suhe. Kada kupujem namirnice, obvezno pročitam etikete na njima. Zbog sitnoga tiska koristim se povećalom koje uvijek imam pri ruci.

Kad god je to moguće, preferiram sezonsku i lokalno uzgojenu hranu. Najbolja je ona iz vrta mojih prijateljica i rođaka.

Hranu pripremam zdravo. Jela često kuham u vodi ili na pari. Uvijek kuham povrće u manjoj količini vode čime skraćujem vrijeme pripreme. Kuham u pokrivenoj posudi. Vodu u kojoj se hrana kuhala ne bacam, već se njome koristim za juhe, umake i slično. Povrće kuham tako da ostane malo tvrdo i ima lijepo primamljive boje. Pri kuhanju na pari gubi se vrlo malo hranjivih sastojaka. Hrana kuhana na pari ima ljepšu boju te bolji okus i miris. Često pribjegavam pirjanju. Na taj način pripremam hranu u maloj količini vode ili u vlastitome soku. Hranu pirjam u vrlo maloj količini masnoće ili čak i bez nje. Pri pečenju izbjegavam dodavati masnoću. Jela pripremam i na električnome roštilju. Na roštilju na otvorenome jela pripremam samo u posebnim prilikama. Međutim, gotovo sam se potpuno odrekla prženja. Unatoč činjenici da su takva jela slasna, ona

su i masna. Hrana tako pripremljena natopljena je masnoćom, teže je probavljiva i, naravno, vrlo kalorična. Kada se masti zagrijavaju na većim temperaturama, stvaraju se nezdrave tvari.

Priprema jela s malo masti ili bez masti, a ipak naporanjetku ukusna i zdrava jela? Moguće je na sljedeće načine. Hranu na nekoliko načina pripremam bez masti ili s manje udjela masti. Pomoću papira ili vrećice za pečenje pripremam hranu u vlastitome soku bez dodavanja masti. Tako pripremljena jela odličnoga su okusa i ne traže mnogo soli. Pri pečenju kolača obvezno upotrebljavam papir za pečenje. Nikako se ne bih mogla odreći posude za pripremu jela bez masti. Namirnice koje pečem bez masti lakše su probavljive, imaju manje masti od namirnica koje se peku na klasičan način s dodatkom masnoća.

Što s konzumacijom hrane pri posjetu rodbini ili prijateljima ili ako sam pozvana na ručak u restoran? Uvijek uživam u društvu i hrani, samo pazim da na tanjur stavim manju količinu hrane. Pojedem više salate i povrtnih priloga. Uživam u hrani polako, u manjim zalogajima. Ako je samo glavno jelo bogatije, umjesto deserta biram voće. Budući da rijetko uživam desepte, povremeno si priuštim neki odabrani desert, i naravno da ne brojim kalorije i masti. Sljedeći se dan mnogo krećem i pazim na količinu konzumirane hrane.

Također bih naglasila način konzumiranja hrane. Danas, u doba žurbe, to je još važnije. Uvijek hranu konzumiram sjedeći, za lijepo postavljenim stolom, često čak i uz ugodno svjetlo svijeća. Polako i s užitkom, da prija duši i tijelu.



Jelovnik I.

- Bogata povrtna juha
- Riba na španjolski način
- Zelena salata s rotkvicama
- Sezonsko voće



23



Jelovnik II.

- Juha od bundeve s prosenom kašom
- Piletina s povrćem i krumpirom
- Salata od kupusa i zelene salate
- Sladoled s bananom i ananasom





Jelovnik III.

- Varivo sa svježim kupusom i grahom
- Sanjina pogača od heljde
- Sezonsko voće





Jelovnik IV.

- Krem juha od buče i poriluka
- Tjestenina od pira s tofuom i lisičarkama
- Salata od rajčice
- Tortica s bobičastim voćem



Mali zalogaji,
predjela, juhe



Kruščići s namazom od heljde i sjemenkama bundeve



Darovi prirode iz kontinentalnoga dijela obogaćeni su maslinovim uljem i limunovim sokom. Kakav sklad! I kako brzo i lako pripremim ovaj namaz! Dok ga pripremam, moja je kuhinja svaki put ispunjena opojnim mirisom sjemenki bundeve. Nagrađena sam za ovo jelo na amaterskome natjecanju kuhara.

Skuham kašu od heljde i ocijedim je. Brzo prepečem sjemenke bundeve u tavi koje zatim sameljem u mlincu za kavu. Pomiješam heljdu i mljevene sjemenke električnim mikserom. Ekstra djevičansko maslinovo ulje i limunov sok zatim se lijepo sljubljuju s heljom. Solim. Neposredno prije posluživanja umiješam zdrobljeni češnjak. Raženi kruh i komadići povrća lijepo zaokružuju ovo jelo.

- 8 dag heljde
- 8 dag sjemenki bundeve
- 3 žlice maslinovoga ulja
- 2 češnja češnjaka
- limunov sok
- sol

Kruščići s namazom od kikirikija



- 15 dag kvarka
(0,1 % mlječeće masti)
- 6 dag kikirikija (bez dodane soli)
 - integralni kruh ili tost
 - voće za ukras
 - 1 cvijet nevena (po želji)

Kruščice s namazom od kvarka i orašastih plodova obložene voćem obično pripremam kada me posjete djeca jer mi mogu pomoći pri pripremi i istovremeno povjeriti tisuću i jednu tajnu. Tijekom pripreme svaki pojede komad ili dva komada voća, zato na stol uvijek stavljam zdjelu s voćem različitih boja. Svaki me put djeca iznenade svojom kreativnošću. Trenutke zabilježimo fotografijom koja će ih podsjetiti na nezaboravne dječje kulinarske avanture.

Kruh narežem na komade veličine 4 cm x 4 cm ili pomoću kalupa za pecivo izrežem krugove. 4 dag kikirikija sameljem u mlincu za kavu, a ostatak grubo nasjeckam. Pomiješam kvark i mljeveni kikiriki. Tom smjesom premažem kruh i posipam grubo nasjeckanim kikirikijem te ukrasim cvjetićem ili laticama nevena ili pak kruščice ukrasim komadićima voća. Ponekad kikiriki zamijenim prženim lješnjacima.

Kruščići s namazom od lososa



Budući da se hranim zdravo i, naravno, dobro, ribe su često na mojoj jelovniku i nikada ih se ne zasitim. Ponekad pripremim i namaz od dimljenoga lososa. Uvijek ga ponudim i svojoj dobroj poznanici, koja je odavno ušla u devedesete, pa dodam i mnogo vremena te opuštenoga razgovora, da užitak bude potpun.

U električnome mikseru umiješam kvark, 8 dag dimljenoga lososa, limunov sok i mineralnu vodu. Namažem kruščице, ukrasim komadićima lososa i posipam grubo nasjeckanim vlascem.

- 12 dag dimljenoga lososa
- 15 dag kvarka (0 % masnoće)
- 1 žlica limunovoga soka
- 2 žlice mineralne vode
- vlasac
- integralni kruh

Kruške s kozjim sirom



- 2 veće zrele kruške
- 14 dag mekoga kozjeg sira
- 4 dag jezgri oraha
- 1 nar
- 2 žlice bagremovoga meda
- 1 žlica limunovoga soka
- listovi svježega bosiljka

Odvazna kombinacija pikantnoga kozjeg sira i svježih voćnih okusa, zar ne? Naravno, uz listove svježega bosiljka, mojega omiljenog začina. Oduševljava me njegov slatkasto-aromatični miris. Pomalo oštar okus, koji lagano podsjeća na klinčiće, papar i metvicu, dodaje nešto posebno u moja jela, a često ga i sama dodajem tamo gdje se najmanje očekuje. List više ili manje i jelo me iznenadi svojom različitošću.

Grubo nasjeckam orahe i pomiješam ih sa sirom. Oprane kruške prerežem na polovice i prerezanu stranu premažem limunovim sokom. Pomoću čajne žličice izdubim polovice krušaka i napunim ih sirom. Na svaki tanjur stavim polovicu kruške, posipam sjemenkama nara, tanjur pokapam smjesom meda, limunovoga soka i sitno nasjeckanoga bosiljka. Ukrasim listovima bosiljka.

Smokve s mozzarellom



Smokve s mozzarellom i bosiljkom poslužim kao predjelo u vrućim ljetnim danima. Okus svježih smokava, mozzarelle i bosiljka donose dašak Mediterana na stol.

Smokve narežem na kriške, a kuglice *mozzarelle* na kolutiće te ih posložim na tanjur. Popaprim svježe mljevenim paprom. Posipam listovima bosiljka. Ako su listovi veći, usitnim ih. Pomiješam limunov sok, med i ekstra djevičansko maslinovo ulje te pokapam po *mozzarelli* i smokvama. Ponekad, za promjenu, limunov sok zamijenim svijetlim balzamičnim octom.

- 8 - 10 svježih smokava
- 16 kuglica *mozzarelle* (po 1 dag)
- 1 žlica ekstra djevičanskoga maslinovog ulja
- 1 žlica limunovoga soka (po želji)
- 1 žlica meda
- svježe mljeveni papar
- listovi svježega bosiljka

Ivino ljetno predjelo



- 40 dag oguljene dinje
 - 4 svježe smokve
- 12 dag tanko narezanih purećih prsa
 - 4 dag feta sira
 - 4 dag rikole
 - balzamični ocat
- 2 žlice ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- listovi svježega bosiljka

Toga vrućeg srpnja ljetovali smo u gradiću na Jadranu u kući mojih poznanika. Htjeli smo iznenaditi domaćicu svečanom večerom za njezin rođendan. „Predjelo bi svakako trebalo imati mediteransku notu”, bila sam odlučna. U hladnjaku je jedino nedostajao pršut (čudom je nestao toga jutra). Djecu sam poslala u kupovinu s listom papira. Odlazak u trgovinu obvezno je uključivao i sladoled u obližnjoj slastičarnici. Naravno, djeca su prvo otisla na sladoled i usput izgubili list papira, a Iva se sjetila da mama uvijek kupuje pureća prsa. Pripremila sam predjelo s purećim prsim umjesto pršuta. Nazvala sam ga Ivinim ljetnim predjelom.

Operem rikolu i dobro je ocijedim i posložim na tanjur. Dinju narežem na kriške i stavim na rikolu. Dodam pureća prsa, na četvrtine narezane svježe smokve i komadiće feta sira. Pokapam balzamičnim octom i uljem te ukrasim bosiljkom.

Kus-kus s račićima i povrćem



Ne mogu odoljeti crnim maslinama. Obožavam ih jesti zasebno ili u mnogim jelima. Crne masline zajedno s ružmarinom sakrijem u domaći pečeni kruh ili ih samo zdrobim, dodam nekoliko kapljica ekstra djevičanskoga maslinovog ulja i namažem ih na kruh. Osobito mi prijaju u slasnome, lagano predjelu od kus-kusa, račića i povrća, punom svježega okusa.

Kus-kus kuham prema uputama na vrećici. *Cherry* rajčice prerežem napola (veću rajčicu narežem na kockice). Krastavce narežem na kockice. Račiće popržim na dvije žlice ulja. Prethodno ih lagano posolim. U zdjelu stavim ohlađeni kus-kus, povrće, masline, zdrobljeni feta sir i račiće. Pomiješam maslinovo ulje, limunov sok, žličicu naribane limunove korice i suhe začine. Ostavim da odstoji najmanje deset minuta da upije okuse. Prelijem po salati, promiješam i pospem listovima bositjka.

- 15 dag kus-kusa
- 15 dag *cherry* rajčica
- 15 dag krastavaca
- 10 crnih maslina
- 20 dag kozica (kuhane kozice)
- 6 dag feta sira
- 1 limun iz ekološkoga uzgoja
- 3 žlice ekstra djevičanskoga ulja
- 1/2 čajne žličice smjese suhih začina: origano, timijan, kopar
- sol
- listovi svježega bositjka

Popečci od povrća



- 20 dag brokule
- 10 dag mrkve
- 1/2 integralnoga peciva od prethodnoga dana ili 1 dvopek
 - mlijeko za namakanje
 - 1 jaje
- 6 dag naribanoga sira
- 2 žlice krušnih mrvica
 - 2 žlice ulja
- 8 dag *cherry* rajčica
- 1 manji krastavac

Popečke volim na svakodnevnome, kao i na svečanome, stolu, gdje se šepure u čitavoj svojoj raskoši i pozivaju me da kušam barem jednoga, no zatim slijedi i drugi. Ne trudim se brojiti, previše su slasni.

Brokulu podijelim na cvjetove, mrkvu grubo naribam. Stavim u posudu, nadolijem oko 2 dl vode. Ostavim da vrije tri minute. Ocijedim povrće i odmah isperem hladnom vodom. Ohlađeno zgnjećim vilicom. Polovicu peciva ili dvopek prelijem s malo mlijeka. Umutim jaje, dodam ocijeđeni kruh, povrće i naribani sir. Oblikujem kuglice veličine oraha i uvaljam ih u krušne mrvice. U tavi zagrijem ulje. Popečke stavim, jedan po jedan, u tavu i pritisnem žlicom da dobiju lijep oblik. Popečem ih sa svake strane dok ne dobiju lijepu zlatnu i hrskavu koricu. Popečke poslužim s narezanim krastavcem i rajčicom.

Rižoto s jagodama



Za posebne prigode ponudim za ručak toplo predjelo. Volim iznenaditi svoje goste nesvakidašnjim jelom. Serviram ga u malim količinama, tek toliko da bude uvod u kulinarski užitak. Pazim da se sastojci okusom i bojom slažu s ostalim jelima.

Na ulju pirjam sitno nasjeckani luk, dodajem rižu i prelijem bistrom povrtnom juhom. Ako jelo nije namijenjeno djeci, dodajem nekoliko žlica bijelog vina za bolji okus. Dodajem i 5 dag jagoda narezanih na kockice. Potkraj dodajem svježe listove timijana, sol, papar. Neposredno prije nego što je jelo spremno, dodajem i preostale jagode. Ukrasim grubo naribanim parmezanom i listovima bosiljka.

- 12 dag riže
- 2 žlice maslinovoga ulja
- 1/2 manjega bijelog luka
- 10 dag jagoda
- bistra povrtna juha po potrebi
- 2 grančice svježega timijana
- listovi bosiljka
- sol, svježe mljeveni papar
- 4 dag parmezana



Juha s gljivama i povrćem



Umjesto heljdine kaše, ponekad za promjenu, juhi dodajem prosenu kašu ili oljuštena zrna ječma. Ponekad skuham heljinu kašu za dva, tri dana. Kaša neće biti samo za juhu. Sljedeći je dan upotrijebim za glavno jelo, salatu... Uvijek slijedim očev savjet da 1 dl vode „popije” 1, do vrha napunjenu, žlicu kaše (prosene, heljdine, ječmene).

Na ulju kratko pirjam nasjeckani luk, narezanu mrkvu i celer. Prelijem vodom i pustim da kratko vrije. Začinim. Dodam narezane lisičarke, poriluk i heljinu kašu te kuham juhu do kraja. Prije posluživanja pospem nasjeckanim peršinom.

- 15 dag mrkve
- 15 dag poriluka
- 10 dag gomoljastoga celera
- 1/2 luka
- 15 dag gljiva po izboru
- 5 dag heljdine kaše
- 2 žlice ulja
- papar u zrnu, klinčić, lovorov list, sol
- peršin

Juha od bundeve s prosenom kašom



- 60 dag bundeve
(muškatne, hokaido)
 - 4 dl mlijeka
 - 1 žlica ulja
 - manji luk
- 5 dag prosene kaše
- 1/2 litre bistre juhe od povrća
 - muškatni oraščić, sol, papar
- 2 žlice naribanova parmezana
 - 8 žlica jogurta
 - peršin

Od žutih bundeva pripremam mnoga jela i nikada ih se ne zasitim. Kad mi ponestane vremena, to su jednostavna jela poput ove juhe.

Prosenu kašu skuham. Pazim da se ne raskuha. Na ulju nekoliko trenutaka pržim nasjeckani luk. Dolijem dvije ili tri žlice vode i pokriveno pirjam. Dodam bundevu narezanu na kockice i dolijem juhu od povrća.

Iskoristim priliku i odmorim se na trenutak. Moje misli odlutaju daleko za mirisom začina... I vrijeme je za miješanje juhe štapnim mikserom.

Kuhanu bundevu zgnječim štapnim mikserom i dodam mlijeko. Blago posolim i dodam svježe mljeveni papar i muškatni oraščić. Juhu ponovno zavrijem, dodam kuhanu prosenu kašu i parmezan. Ukrasim jogurtom i nasjeckanim peršinom.

Krem juha s brokulom i grahom



Volim kušati nova jela. Posebno volim ona koja uključuju domaće sastojke. Ponekad potkraj pripreme u juhu dodajem šaku špinata. Za ljepšu boju, naravno. Ponekad, međutim, sačuvam malo graha i dodajem ga u već pripremljenu juhu.

Luk i češnjak pirjam na ulju, prelijem juhom i dodam brokulu. Kuham približno pet minuta. Dodajem grah i dodatno kuham oko dviye minute. Pomiješam štapnim mikserom, posolim i popaprim, po želji dodam malo limunovoga soka ili octa, a na kraju pospem peršinom i ukrasim jogurtom.

- 1 luk srednje veličine
- 2 češnja češnjaka
- 40 dag brokule
- 26 dag kuhanoga graha
(13 dag suhograha)
- 2 žlice ulja
- 8 dl bistre povrtne juhe
- sol, svježe mljeveni papar
- malo limunovoga soka ili octa
(po želji)
- peršin
- 4 žlice gustoga jogurta za ukras

Riblja juha s povrćem



- 40 - 45 dag miješanoga svježeg ili zamrznutoga povrća
 - 1 manji luk
 - 2 češnja češnjaka
- 30 dag svježe ili zamrznute ribe (škarpina, oslič...)
- 2 - 3 žlice ekstra djevičanskoga maslinovog ulja
 - sol, papar u zrnu, lovor
 - peršin

Zimi se često koristim zamrznutim povrćem u pripremi jela. Naime, brzim zamrzavanjem svi se sastojci povrća u velikoj mjeri sačuvaju, pa tako i vitamini i minerali.

Posebno se mora paziti na hranu koja se mora čuvati na niskim temperaturama (svi zamrznuti proizvodi, proizvodi koji se čuvaju u hladnjaku, npr. mlijeko, mliječni proizvodi, delikatesni proizvodi, meso, riba...). Preporučuje se nositi ovu vrstu hrane s hladnjakom ili vrećom. Hrana ne smije biti izložena izravnoj svjetlosti i sunčevoj svjetlosti. Ako ih prevozimo automobilom, spremamo ih u najhladniji dio automobila. Preporučuje se da kupnja namirnica bude posljednji posao prije odlaska kući. Ako će između naše kupovine i dolaska kući proći više od sat vremena, zamrznutu hranu moramo prenositi u posebnim izoliranim vrećicama ili kutijama. Ako je vanjska temperatura zraka visoka, bolje je vrijeme transporta skratiti na pola sata.

U hladnu vodu stavim kuhati ribu, uz dodatak lovora, soli, nekoliko zrna papra, zajedno s lukom i češnjakom. Kuhanu ribu stavljam na tanjur i uklanjam kosti. U juhi kuham povrće. Kada je povrće kuhan (pazim da se ne raskuha), dodajem komadiće ribe, maslinovo ulje te posipam nasjeckanim peršinom i poslužujem.

Savjet: Juhi ponekad dodam nekoliko žlica kuhanе smeđe riže.

Juha Zdravo srce



Uvijek me iznova oduševljava riblja juha s lososom. Jednostavna, brza za pripremu, ukusna i zdrava. Još jedan način da svakodnevnu prehranu obogatim ribom. Ovoga puta ribom koja spada u skupinu masnih riba, sadrži mnogo omega-3 masnih kiselina te doprinosi zaštiti zdravlja, posebno zaštiti zdravlja srca. Volim je pripremati za sebe i svoje goste. Jelo sam također uvrstila u priručnike o pravilnoj prehrani kod kroničnih nezaraznih bolesti.

Na ulju pirjam narezani poriluk, mrkvu i češnjak. Dolijem bistru juhu od povrća, dodam papar u zrnu i mješavinu mediteranskih začina. Kad juha zavrije, zakuham rižu. Prije nego što je riža kuhana, dodajem ribu narezanu na komadiće te solim. Kuham približno tri do četiri minute te dodajem oprani špinat. Kuham još dvije minute. Prije nego što juhu ponudim, dodam svježe mljeveni papar.

- 30 dag lososa
- 15 dag poriluka
- 2 češnja češnjaka
- 2 mrkve
- 2 žlice maslinovoga ulja
- 5 dag riže
- 10 dag špinata
- 8 dl bistre juhe od povrća
- papar u zrnu, svježe mljeveni papar, mješavina mediteranskih začina, sol

Krepka pileća juha



- 1/2 piletina (približno 80 dag)
- 15 dag mrkve (narančaste i žute)
 - 15 dag korabice
 - 15 dag poriluka
 - 10 dag celera
- 10 dag peršinovoga korijena
 - 1 luk
 - 3 češnja češnjaka
 - 3 žlice ulja
- papar u zrnu, lovor, timijan, mažuran
 - ocat, sol
- 1 žlica brašna, škroba ili rižinoga brašna

Juha je puna boja i povrća. Poboljšava je pileće meso bez kože, kako to zahtijeva pravilna prehrana. Budući da se sve kuha zajedno u jednom loncu, priprema je praktična. Ponekad u juhi zakuham male knedle. U tom slučaju juhu ne zgušnjavam.

S piletine odstranim kožu te je narežem na manje dijelove. Na jednako velike dijelove narežem i povrće. Na ulju prepržim meso, dodam povrće i začine te sve prelijem vodom. Kad je jelo kuhan, zgusnem ga jednom žlicom brašna pomiješanom s 0,5 dl vode. Dodam nekoliko kapljica octa po želji. Na kraju juhu obilno pospem nasjeckanim peršinom.

Mesno-povrtna juha s rižom od cvjetače



Umjesto klasične goveđe juhe pripremam juhu od mesa i povrća. Obogatim je rižom od cvjetače. Pazim da riža od cvjetače ostane čvrsta. Uvijek upotrijebim manje masno meso. Ponekad, za promjenu, umjesto goveđega, rabim pileće meso. Svaki put kada ponudim ovu juhu, dobijem kompliment. To je dokaz da pravilna prehrana može biti i ukusna.

Vodu zakuham, dodam meso, mrkvu, peršinov korijen, lovorov list, papar u zrnu, klinčić i luk. Prethodno prerezem luk napolja i pržim s odrezanom stranom prema dolje u tavi bez dodavanja masnoće. Kada je meso gotovo kuhan, dodajem narezanu mrkvu te gomoljasti celer. Posolim. Izvadim meso iz juhe i narezem ga. U juhu dodam oprani špinat i pustim da vrije jednu minutu. Zatim dodajem rižu od cvjetače.

Za rižu od cvjetače u električnoj sjeckalici cvjetaču usitnim do strukture riže. Cvjetaču kratko pirjam na žlici ulja (dvije do tri minute). Cvjetača neka ostane čvrsta. Maknem juhu s vatrem, dodam narezano meso i obilno pospem nasjeckanim peršinom.

- 25 dag goveđega mesa
- 20 dag mrkve
- 10 dag korijena celera
- 1 stabljika celera
- 1 korijen peršina
- 1 manji luk
- 10 dag špinata
- 20 dag cvjetače
- 2 žlice ulja
- peršin
- lovorov list, papar u zrnu, klinčić, sol

Koktel s lubenicom i krastavcem



- 1 kg očišćene lubenice
 - 1 krastavac
 - 1/2 crvene paprike
 - svježi bosiljak i peršin
 - 2 sitno nasjeckane ljutike
- 3 žlice crvenoga vinskog octa
(po želji)
- 2 žlice ekstra djevičanskoga maslinovog ulja
 - malo soli

Voćno-povrtni koktel umjesto juhe? Zašto ne?! Posebno mi prija u vrućim ljetnim danima. Pripremim ga vrlo brzo. Ponekad ga začinim fino naribanim svježim đumbriom ili čilijem.

Sve sastojke sitno isjeckam u električnoj sjeckalici, prelijem u posudu te ostavim da se hlađi u hladnjaku najmanje jedan sat. Koktel obično poslužujem u manjim šalicama ili čašama i ukrašavam ga komadima voća i povrća koje nabodem na drvene štapiće.

Osvježavajuća juha s jagodama

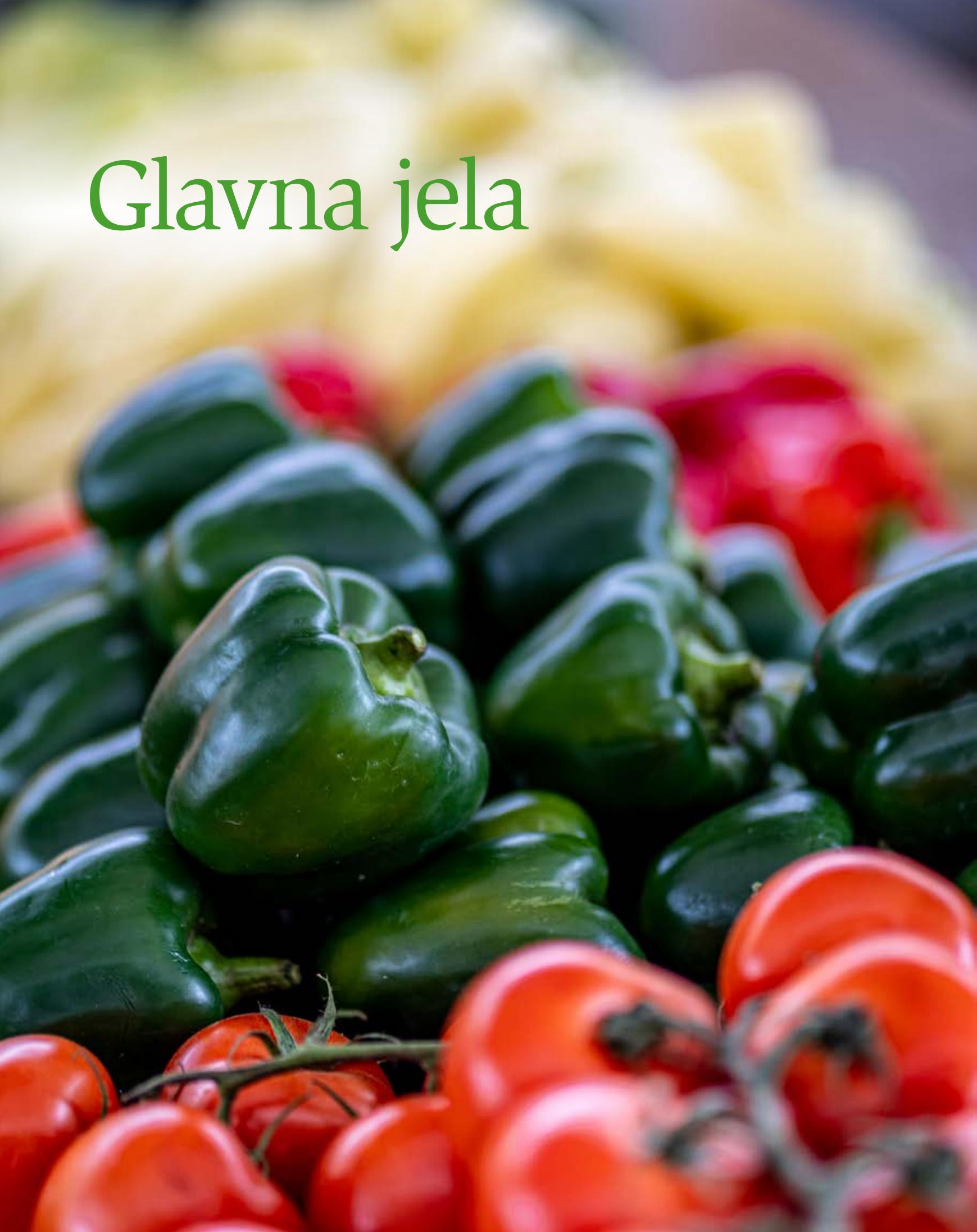


Obožavam ovu juhu vatrene boje. Kad god je to moguće, dodajem šaku šumskih jagoda. Tada dolazi do izražaja harmonija okusa. Kakav čarobni doživljaj! Jednak kao kad sam sa svojom priateljicom Slavicom u sunčanim ljetnim danima brala crvene, slatke i mirisne šumske jagode.

Vodu prokuham, a dok je još mlaka, dodam med. Jagode pomiješam u električnome mikseru i dodam ohlađenu vodu s medom. Dobro ohladim u hladnjaku (nekoliko sati). Prije posluživanja dodam vino, sok od naranče i limuna. Naribanu limunovu koricu dodam samo ako je limun iz ekološke proizvodnje. Ukrasim listovima matičnjaka. Ako juhu jedu djeca ili bolesnici, odričem se vina – zamjenjujem ga svježe pripremljenim sokom od naranče.

- 40 dag jagoda
- 2 žlice meda
- 3 dl vode
- 1 dl crvenoga vina
- 2 dl svježe pripremljenoga soka od naranče
- 2 žlice limunovoga soka
- listovi svježega matičnjaka za ukras
- limunova korica (limun iz ekološkoga uzgoja)

Glavna jela



Hladno ljetno jušno jelo



Sjećanja na moje sretno djetinjstvo uključuju i nezaboravan okus „grahovice” koju je pripremala susjeda Anika. To nije bilo samo obično jelo pripremljeno od domaćih sastojaka, bilo je začinjeno ljubavlju.

Papriku narežem i sitno nasjeckam luk. Kefiru dodam narezano povrće, grah, kukuruz i nasjeckani feferon. Posolim, popaprim i dodam mljevenu papriku. Promiješam. Jušno jelo stavim u hladnjak gdje bi se trebalo hladiti najmanje pola sata. Ukrasim listovima bosiljka i poslužim s kukuruznim kruhom.

Volim žutu boju i u jelima jer pruža dašak sunca, topeline, snage... Žutoj boji kukuruza i kukuruznoga kruha u ovome sam jelu dodala mekanu prirodno-bijelu boju kefira. I tako je nastalo zanimljivo jelo koje podsjeća na naša tradicionalna jela i moje djetinjstvo.

„Grahovica” – mliječna juha od graha tradicionalno je jelo Gornjega Međimurja.

- 30 dag crvenoga kuhanog graha
- 10 dag kuhanoga kukuruza
- 1 crvena paprika
(približno 15 dag)
- 1 zelena paprika
(približno 15 dag)
- 1 luk
- 1/2 feferona (po želji)
- 8 dl kefira s manje masnoće
- 1 žličica mljevene paprike
- sol, papar
- listovi svježega bosiljka

Špageti ili rezanci s *cherry* rajčicama



- 30 dag špageta ili rezanaca
- 3 žlice maslinovoga ulja
 - 2 češnja češnjaka
- 30 dag *cherry* rajčica različitih boja
- 8 dag parmezana
- papar, prstohvat soli
 - bosiljak

Ovim sam jelom oduševila mnoge „kontinentalce“ te je na njihovim jelovnicima redovit gost. Kakav savršen sklad okusa i boja! Blaga voćna aroma crvenih i žutih *cherry* rajčica upotpunjena divnom aromom bosiljka i djevičanskog maslinovog ulja, okrunjena prijatnim, pikantnim okusom parmezana! Uključimo li u pripremu jela djecu, ono će uskoro postati njihovo omiljeno jelo te ih ponukati ka otkrivanju okusa i tajni pravilne prehrane.

Tjesteninu kuham u mnogo vode. Posolim pri kraju kuhanja (tijesto će upiti manje soli). Skuham tjesteninu tako da ostane čvrsta (*al dente*) te ju ocijedim. Na zagrijanome ulju kratko pirjam nasjeckan češnjak. Dodajem napola prerezane *cherry* rajčice te pirjam nekoliko minuta. Začinim i pomiješam s ocijedenom tjesteninom. Poslužim s grubo naribanim parmezanom i listićima bosiljka koje po potrebi nasjeckam.

Špageti od cjelovitih žitarica s umakom od gljiva



Među mnoštvom mojih zapisa s kuhaškim receptima bio je i ovaj. Nažalost, nisam zapisala izvor. Tko zna, možda sam ga zapisala na godišnjem odmoru ili putovanju, inače obično uvijek prepisujem ime. Možda sam ga našla u nekome časopisu. Malo sam ga preuredila i ažurirala. Savršen je za lagani ručak ili večeru.

Na dvije žlice ulja pirjam nasjeckani luk i češnjak. Dodam narezanu mrkvu, pelate ili oguljenu rajčicu, čili papriku i začine. Pokriveno pirjam približno 20 minuta. Tjesteninu skuham u većoj količini vode. Posolim tek na kraju kuhanja. Pazim da se tjestenina ne raskuha, neka bude malo tvrđa (*al dente*). Na preostalome ulju popržim narezane gljive te ih dodam u umak. Umak prelijem preko tjestenine, začinim peršinom i grubo naribanim parmezanom te poslužim sa salatom. Zbog dodanoga parmezana jelo uvijek manje posolim.

- 25 dag šampinjona ili drugih gljiva po odabiru
- 1 mrkva
- 1 veći luk
- 4 češnja češnjaka
- 40 dag pelata ili oguljene rajčice
- 4 žlice maslinovoga ulja
- čili paprika (po želji)
- origano, bosiljak, ružmarin, timijan, kadulja, sol
- 30 dag špageta ili druge tjestenine od cjelovitih žitarica
- 4 dag grubo naribanoga parmezana
- peršin

Tjestenina s umakom od slanutka



- 30 dag integralne tjestenine
 - 1 poriluk
 - 1 veća mrkva
 - 20 dag patlidžana
 - 3 češnja češnjaka
- 30 dag kuhanoga slanutka
(15 dag suhogra)
 - 4 žlice maslinovoga ulja
 - sol, papar, suhi provansalski začini
 - peršin

Još od djetinstva slanutak me oduševljava čudesnim orašastim okusom. Tada sam se najviše veselila „čičkovoju” juhi s povrćem i domaćim krpicama koje je pripremala nona. Danas je slanutak moja najdraža mahunarka, a volim ga u jedima kombinirati s namirnicama tamo gdje se najmanje očekuje.

Na ulju popirjam luk, naribamu mrkvu i narezani patlidžan uz dodatak nekoliko žlica vode. Također dodam začine. Na kraju kuhami slanutak (2 žlice sačuvam za ukras) dodam povrću i pomiješam u električnome mikseru. Po potrebi dodam malo vode u kojoj se kuhalo tjestenina. Skuham tjesteninu da ostane čvrsta (*al dente*), ocijedim je i pomiješam s umakom koji sam prethodno zagrijala. Obilno pospem nasjeckanim peršinom i ukrasim preostalim kuhanim slanutkom.

Integralni rezanci s orasima i kaduljom



Svježi sir i orasi čudesno se nadopunjaju, pa mi se nadasve sviđa ovo skromno i punovrijedno jelo. Kad god je to moguće, upotrijebim integralnu tjesteninu kako bih mogla uživati u čudesnome bogatstvu integralnoga pšeničnog ili pirovoga zrna.

Orahe grubo nasjeckam. U posudu stavim ulje i svježi sir. Zagrijavam tako da se svježi sir raspadne. Popaprim i dodam suhe listice kadulje. Ako upotrebljavam svježe listove kadulje, najprije ih popržim. Umiješam orahe. Tjesteninu kuham u mnogo vode. Posolim pri kraju kuhanja (tijesto će upiti manje soli). Skuham tjesteninu tako da ostane čvrsta (*al dente*). Kuhanu tjesteninu istresem u zagrijanu posudu i pomiješam s umakom od svježega sira. Posipam parmezanom i poslužim.

- 40 dag integralnih rezanaca
- 8 dag oraha
- 2 grančice svježe kadulje ili suhe kadulje
- 2 žlice ulja
- 35 dag malomasnoga svježeg sira
- 4 dag naribanoga parmezana
- papar, sol

Tjestenina od pira s tofuom i lisičarkama



- 35 dag integralne tjestenine od pira
 - 20 dag tofuua
- 2 žlice srednje ljutoga/ ljutoga ajvara
 - 15 dag lisičarki ili gljiva po izboru
 - 1/2 žute paprike
 - 1/2 zelene paprike
- 3 žlice maslinovoga ulja
- 1/2 žličice provansalske mješavine začina
 - papar, sol

Tofu me fascinira godinama. Njegov neutralan okus lako se kombinira s mnogim začinima. Nekad ga pripremam kao predjelo ili jušno jelo, nekad kao ražnjiće s povrćem na žaru. Volim ga upotrijebiti za desert. U tom slučaju rabim svileni tofu. U električnome mikseru pomiješam svileni tofu, sveže jagode i malo cvjetnoga meda. Desert serviram u kristalnim zdjelicama ukrašenima jagodama. Na vrh dodam i nekoliko kapi meda i list sveže metvice ili matičnjaka.

Tofu narežem na kockice. Pomiješam srednje ljuti ili ljuti ajvar, smjesu začina i grubo mljevenoga papra, dodam tofu narezan na kockice i mariniram u hladnjaku najmanje pola sata. Tjesteninu skuham tako da ostane čvrsta te je ocijedim. Na dvije žlice ulja nekoliko minuta pržim papriku narezanu na kockice i gljive te ih pomiješam s tjesteninom. Preostalu žlicu ulja stavim u zdjelu u kojoj sam pripremala gljive i papriku te kratko popržim tofu. Stavim ga na tjesteninu, posipam nasjeckanim peršinom i poslužim uz salatu.

Popečci od zobenih pahuljica s umakom od povrća



Popečci od pahuljica? Da, za promjenu i raznolikost jelovnika ili za dane posta. Svakodnevno konzumiram zobene pahuljice za doručak. Dodajem im jogurt s manje masti i voće, a ponekad samo mlijeko. Tada voće pojedem za užinu.

Pahuljice prelijem mlijekom da malo nabubre. Dodam im nasjeckani luk, začine i jaja. Dobro pomiješam sa svježim i naribanim sirom. Na dasci posutoj krušnim mrvicama oblikujem male popečke i pečem ih na zagrijanome ulju. Zatim u tavi na žlici ulja pržim grubo nasjeckani luk, dodam povrće narezano na kockice, nasjeckani češnjak i na kraju rajčice. Zalijem s nekoliko žlica vode i u tome umaku popečke pirjam šest do osam minuta. Pirjane popečke pažljivo premjestim na tanjur i dolijem umak od povrća. Popečci upijaju mnogo tekućine tijekom pirjanja i vrlo su rahli, zato pazim da ih ne oblikujem prevelike.

(4 – 6 osoba)

- 24 dag zobenih pahuljica
- 1 dl mlijeka
- 8 dag luka
- 8 dag sira
- 5 dag svježega sira
- 2 jaja
- 2 žlice ulja
- kopar, matičnjak, sol, ulje za pečenje, mrvice za oblikovanje

Umak:

- 10 dag luka
- 10 dag svježe paprike
- 10 dag mladih tikvica
- 15 dag svježih rajčica
- 1 žlica ulja
- češnjak, sol, papar, zeleni peršin

Krumpir u ljusci



- 8 jednako velikih krumpira
(srednje veličine)
- folija za pečenje (alufolija)

Umak:

- 25 dag malomasnoga svježeg sira
 - mineralna voda
 - 1 češnjak češnjaka
- 1 velika žlica svježe naribano hrena
- 1/2 žličice gorušice
 - sol, мало паприка
 - власак

Obično ovo jelo pripremim kada se okupimo u vikendici mojih prijatelja, početkom zime, u vrijeme kada su naša brda obavijena nježnim velom prvoga mraza i snijega. Uz toplinu vatre stare peći, veseli razgovor i dječji žamor nastaje jelo u kojem svi uživamo. Svakako moram spomenuti da je krumpir s njive mojih prijatelja.

Krumpir dobro operem pod tekućom vodom i obrišem. Svakoga posebno zamotam u foliju za pečenje i položim u posudu za pečenje ili roštilj ako jelo pripremam vani. Pečem oko 45 minuta na približno 200 °C. Čačkalicom provjerim je li krumpir pečen. Kad je pečen, foliju za pečenje (alufoliju) odmotam i krumpir na vrhu i sredini, pomoću dviju vilica, rastrgam. Vrući krumpir prelijem umakom koji sam pripremila tijekom pečenja krumpira.

Pomiješam svježi sir s toliko mineralne vode da postane kremast. Umaku dodam sitno nasjeckani vlasac, češnjak, naribani hren i gorušicu. Sve zajedno dobro promiješam te začinim solju i paprom.

Krumpir s lisičarkama



Prvi sam put jelo pripremala sa svojom prijateljicom kad sam je posjetila u njezinome novom domu. Divile smo se novom stanu i čavrljale uz šalicu egzotičnoga čaja. Nakon iznenadnoga telefonskog poziva zapitale smo se što ćemo ponuditi veselom društvu koje je najavilo posjet. Očajnički sam gledala u novi hladnjak u kojem jedva da je bilo ikakve hrane. Rješenje je stiglo s košarom krumpira i upravo ubranim lisičarkama. Otada me moja prijateljica svake godine poziva na krumpir s lisičarkama, poslužen s mnogo smijeha i radosti. Često ga pripremam i sama.

Narežem krumpir i kuham ga u blago zasoljenoj vodi oko osam minuta. Ocijeđeni krumpir popržim na dvije žlice ulja. Na preostalome ulju pržim narezane lisičarke. Neposredno prije nego što su gotove, dodam *cherry* rajčice narezane na polovice i pržim još dvije minute. Pomiješam pečeni krumpir i lisičarke, po potrebi dodam još malo soli i posipam nasjeckanim peršinom.

- 80 dag oguljenoga krumpira
- 25 dag *cherry* rajčica
- 25 dag lisičarki
- 4 žlice ulja
- sol
- peršin



Grah s gljivama iz pećnice



Uvijek se iznova divim zrnima graha. Kakva riznica hranjivih sastojaka! Na našim tanjurima svaki petak? A zašto ne?! Na mojoj tanjuru svaki je tjedan grah. Ponekad ga sakrijem u umak, punjenu papriku ili čak kolač.

Obično grah namočim navečer. Nekada sam ga namočila ujutro prije odlaska na posao. Skuham ga i ocijedim. Na ulju popržim narezane šampinjone. Kad voda ispari, dodam nasjeckani luk. Pirjam minutu, dvije. Dodam narezane pelate (zajedno s tekućinom), kuhan i grah, nasjeckani češnjak, feferon i začine. Stavim u vatrootpornu posudu, dodam još grančicu ili dvije svježega timijana, dolijem malo juhe i pečem u pećnici oko 30 minuta. Prije posluživanja obilno pospem peršinom.

- 20 dag šampinjona ili drugih gljiva
- 4 žlice ulja
- 1 veći luk
- 4 češnja češnjaka
- 40 dag kuhanoga graha (20 dag suhoga)
- 50 dag oguljene rajčice narezane na kocke (ili pelati)
- sol, papar, čili
- feferon (po želji)
- grančica timijana
- svežanj peršina (nasjeckani)
- 1 dl bistre povrtne juhe (po potrebi)

Grah s gljivama



- 40 dag gljiva po izboru
- 40 dag kuhanoga graha
(20 dag suhog)
- 1 luk
- 4 žlice maslinovoga ulja
- grančica svježega timijana
- svježe mljeveni papar, sol
 - 1 feferon (po želji)
 - peršin ili vlasac

Jelo uvijek pripremam s ljutim papričicama. Zimi upotrijebim ukiseljeni feferon. To daje jelu vatreni okus. Svakako dodam veliku zdjelu salate, najradije salatu iz vrta moje priateljice Marije. Zdjelu natrlijam češnjakom zbog mirisa koji se čudesno poveže s mirisom jela.

Namočim grah preko noći te ga skuham. Obično ga skuham više te ga upotrijebim i drugi dan. Na ulju pirjam nasjeckani luk i glijive. Dodam grančicu timijana. Nakon otprilike pet minuta dodam kuhani grah i timijan. Posolim, popaprim i kratko pirjam. Pospem nasjeckanim peršinom i poslužim uz salatu i kruh od integralnoga brašna, najradije raženi.

Ražnjići s tofuom



Ražnjiće s tofuom, kao jelo s roštilja, rado pripremam i za piknike. Naime, među uzvanicima su često oni koji zbog različitih razloga ne konzumiraju meso ili pak ga konzumiraju u manjim količinama. Ljubiteljima ljutih jela obično u marinadu dodam čili papriku.

Tofu narežem na kocke. Mariniram ga u ulju kojem dodajem nasjeckan svježi ružmarin, papar i drobljeni češnjak. Povrće narežem na kockice podjednake veličine. Tofu i povrće naizmjenično slažem na štapiće za ražnjiće te ih pokapam preostalom marinadom. Nakon toga ražnjiće ravnomjerno pečem sa svih strana na električnom roštilju ili u tavi.

- 20 dag tofu
- 60 dag povrća (ljutika, tikvice, paprika)
- ružmarin
- češnjak
- sol, papar
- 4 žlice ulja
- štapići za ražnjiće

Posno jelo s bulgurom



- 18 dag bulgura
 - 40 dag pelata
 - 15 dag paprike
- 30 dag kuhanoga slanutka
(15 dag suhogra)
 - 1 luk
 - 3 češnja češnjaka
 - 1 feferon (po želji)
- 3 žlice maslinovoga ulja
- 2 - 3 dl bistre povrtne juhe ili vode (po potrebi)
 - sol, papar
 - peršin

Nema kraja mojog znatiželji kada su u pitanju recepti za kuhanje. Volim čitati kuharice, kao romane. Također ih sakupljam. Na mojim ih je policama preko tisuću. Sa svakoga putovanja donesem neku novu knjigu. Najradije ih kupujem u antikvarijatima jer tada ima svaka knjiga svoju povijest, često i neki zapis ili list zaboravljenoga papira s receptom. Tako je bilo i s ovim zanimljivim jelom

Na ulju popirjam nasjeckani luk, dodam češnjak, papriku i pelate ili rajčicu narezanu na kocke. Dodam bulgur, dolijem juhu ili vodu i začine. Nakon deset minuta dodam kuhanji slanutak te pirjam poklopljeno još približno pet minuta. Po potrebi dolijem malo juhe. Prije posluživanja jelo obilno pospem nasjeckanim peršinom. Jelo poslužim sa salatom kao samostalno jelo.

Riža sa špinatom, cvjetačom i avokadom



Rižu uvijek kuham prema uputama gospođe Ane, profesorice domaćinstva i biologije, izvrsne kuharice i dobre poznavateljice tradicionalne kuhinje. Upoznala sam ju na jednom od natjecanja kuhara amatera. Pri svakom susretu obvezno razmijenimo kuharske recepte i iskustva u pripremi jela. Uvijek iznova naši me susreti podsjetete na đačko doba i radost s kojom smo pohađali predmet Domaćinstvo.

Pripremali smo jednostavna jela, glačali, šivali...

Poslije mnogo godina, kao polaznica škole CINDI Winter School u Finskoj, nazočila sam satu Domaćinstva u jednoj od njihovih škola. Bila sam više nego ushićena. Kako su vješto, s koliko veselja i ponosa, đaci pripremali tradicionalne božićne kekse! Dok sam uživala u bogatoj aromi i mirisu keksa te prijatnom druženju s đacima i njihovom učiteljicom Domaćinstva, na trenutak sam zatvorila oči i pomislila: „Bilo bi divno kad bi đaci u mojoj nekadašnjoj osnovnoj školi ponovo uživali u nastavi Domaćinstva.”

Rižu skuham i ocijedim. Cvjetaču podijelim na cvjetove i usitnim do strukture riže u električnoj sjeckalici. Na ulju kratko pirjam sitno nasjeckani luk i češnjak. Dodajem cvjetaču i fino nasjeckan špinat i pirjam nekoliko minuta. Cvjetača neka ostane čvrsta. Začinim solju i svježe mljevenim paprom te pomiješam s kuhanom rižom. Narezan avokado uz dodatak limunovoga soka zgnjećim vilicom ili u električnoj sjeckalici. Pomiješam s rižom i odmah poslužim.

- 30 dag cvjetače
- 10 dag špinata
- 1 žlica ulja
- 1/2 manjega luka
- 1 češanj češnjaka
- 1 avokado
- 15 dag riže
- 1/2 limunovoga soka
- sol, svježe mljeveni papar

Riba kuhana na tanjuru



- 50 – 60 dag ribljih fileta
- smjesa provansalskih začina
 - 2 – 3 češnja češnjaka
- 2 žlice ekstra djevičanskoga maslinovog ulja

Na polici mojega kuhinjskog ormara šepure se mnogi začini. Isključivo oni bez dodane soli. Volim ih kombinirati. Radujem se svakoj novoj uspješnoj kombinaciji koja mojim jelima daje upravo posebnu notu. Često se koristim pripremljenim smjesama začina (bez dodane soli), kao što je, primjerice, smjesa provansalskih začina koja sadrži čubar, timijan, ružmarin, origano, mažuran i komorač.

Prvo posipam filete smjesom začinskoga bilja. Stavim ih na tanjur i pokrijem drugim tanjurom, otpornim na visoku temperaturu. Drugi tanjur služi kao poklopac. Zatim sve skupa stavim na veliki lonac u kojem voda neprestano ključa. Fileti će se brzo i jednakomjerno skuhati u vlastitome soku. Kuhane filete samo malo posolim (ili uopće ne). Fileti ovako kuhani mogu se jesti preliveni vlastitim sokom, tj. bez dodatka masnoće. Ponekad ih prelijem ekstra djevičanskim maslinovim uljem.

Pečena riba



Riba je na mojojem jelovniku otkad znam za sebe. Razne vrste, velike i male, otac je lovio na Muri, čistoj i bistroj, kakva je bila u ono vrijeme kada si mogao primijetiti svaki kamen na dnu. Ponekad, ako me nije primamio jutarnji san, probudila sam se dovoljno rano i čekala oca, zagledana prema Muri. Kakvu će ribu donijeti? Hoće li biti živa pa da ju mogu promatrati u velikome škafu? Hoće li i stric Jožek, moj najdraži stric, doći s ocem i ispričati mi neku pustolovinu? Onu o ogromnoj ribi koja im je opet pobegla? „Ribarska mjera”, pritom bi se nasmiješila moja mama.

Ribu narežem na jednake komade (neka budu tanji da bi se bolje ispekli). Blago posolim i uvaljam u fino zdrobljene kukuruzne pahuljice. U tavi ugrijem ulje i ispečem ribu. Pečenu ribu začinim peršinom i nasjeckanim češnjakom. Ukrasim kriškama limuna. Za prilog najčešće ponudim povrće i krumpir pečen u pećnici te salatu.

- 70 dag ribe
(morske ili slatkovodne)
- 3 - 4 dag kukuruznih pahuljica
(bez dodanoga šećera)
- sol
- 4 žlice maslinovoga ulja
- 1 limun narezan na kriške



Riba u zagrljaju rajčica



Sjećam se da smo često pekli ribe u pećnici. Pogotovo one veće, koje bi tata sam ulovio. Čišćenje riba nije prepuštao nikome. Rado ih je također i pripremao. Ljeti bi ih obložio narezanom rajčicom iz našega vrta. Pečenoj ribi dodao bi popriličnu količinu nasjeckanoga češnjaka i peršina.

Ribu najprije očistim i operem u vodi s dodatkom 2 žlice morske soli. Nasjeckam luk, češnjak i peršin. Dodam rajčicu narezanu na kockice i ulje te promiješam. Rasporedim povrće na dva lista papira za pečenje. Na povrće položim ribu, popravim ribu, poprskam limunovim sokom, zamotam i pečem u pećnici približno 20 minuta na temperaturi od 180 °C.

- 2 ribe (npr. brancin), približno 60 dag
- 4 žlice ekstra djevičanskoga maslinovog ulja
- 10 dag crvenoga luka
- 40 dag rajčica
- 4 češnja češnjaka
- malo limunovoga soka
- peršin, listovi svježe melise
- sol, papar
- papir za pečenje (2 lista)

Skuša s povrćem pečena u papiru za pečenje



- 4 skuše (po cca 20 dag)
 - 15 dag mrkve
- 15 dag krumpira
 - 15 dag tikvica
 - 4 lista blitve
- 4 žlice ekstra djevičanskoga maslinovog ulja
- sol, papar, lovor, ružmarin, ljupčac, limunov sok
- 4 lista papira za pečenje

Oduševljavaju me jela pripremljena jednostavno, posebno ona s daškom mediteranske kuhinje. Svaki tjedan jedem ribu pripremljenu na različite načine: kuhanu u vodi uz lovor, papar, ocat i sol, pripremljenu na žaru, u foliji ili papiru za pečenje... Morskoj ribi uvijek dodajem djevičansko maslinovo ulje. Još prije mnogo godina osvojili su me čudesan i poseban okus te miris i boja toga ulja.

Ribe očistim, lagano posolim, popaprim te ih pokapam limunovim sokom. Povrće narežem po dužini na tanje komade. Mrkvu stavim u vrelu vodu jednu minutu i ocijedim. Papir za pečenje premažem uljem, na njega stavim povrće, malo posolim, na povrće stavim skušu i prekrijem je još jednim slojem povrća. Dodam po jedan lovorov list, ružmarin i ljupčac. Nakon toga zamotam papir za pečenje, položim u tepsiju i pečem u pećnici oko 20 minuta na 190 °C. Pečenu ribu odmotam, pokapam preostalim uljem i poslužim u papiru za pečenje.

Losos u sezamovoj ili bademovoj korici



Sjećam se kad sam prvi put otkrila sezam. Tada smo ga kupovali u inozemstvu. Roditelji nisu bili kod kuće, a ja sam opasala bijelu pregaču i hrabro počela pripremati jelo sa sezamom. Sitne sezamove sjemenke otkrile su moju aktivnost u kuhinji, skrivajući se kao za inat na onim mjestima gdje sam ih najmanje očekivala. Tako je i moja mama saznala što se događalo u kuhinji, ali ona me samo priupitala koliko je kuhanje bilo uspješno.

Filete premažem uljem, pospem svježe mljevenim ili drobljenim paprom i solju te uvaljam u sezamove sjemenke ili listiće badema. Ribu ispečem na preostalom ulju.

- 4 fileta lososa (po 10 – 15 dag)
- 4 žlice maslinovoga ulja
- sol, svježi grubo mljeveni papar
- 3 dag sezamovih sjemenki ili bademovih listića

Srdele pečene u pećnici



- 60 dag srdela
- 4 češnja češnjaka
- 3 žlice nasjeckanoga peršina
- 3 žlice maslinovoga ulja
 - sok jednoga limuna
 - origano, papar, sol

Srdele najviše volim pripremati u pećnici ili na žaru. Uvijek me podsjećaju na praznike, sunce i more. Kako bih dočarala djelić mora, rabim ekstra djevičansko maslinovo ulje s dodatkom ružmarina kojemu dva do tri dana prije upotrebe dodam ružmarin.

Srdele očistim, operem u slanoj vodi te ocijedim. Posložim ih u vatrostalnu posudu. Pomiješam nasjeckani češnjak, peršin, ulje, limunov sok i papar. Prelijem umak po ribama te ih pečem u pećnici na 200 °C 10 – 15 minuta.

Riba na žaru (obavijena mirisom ružmarina)



Obožavam ribu pripremljenu na žaru. Najbolje su one u kojima svake godine uživam na moru. Svježe, mirisne i blještave od mediteranskoga maslinovog ulja, pečene na žaru, kada šjora Mare loži drva s dodatkom nekoliko grana tajanstvene biljke. Kad pripremam ribu na žaru, uvijek je začinim ružmarinom i češnjakom. Ne smije nedostajati ni ekstra djevičanskoga maslinovog ulja.

Listiće otkinem s jedne grančice ružmarina, nasjeckam ih i prelijem s dvije žlice maslinovoga ulja. Ostavim da odstoji sat vremena, a zatim procijedim kroz cjedilo za čaj. Filete obrišem, premažem ih uljem ružmarina, posipam smjesom začina te stavim na električni roštilj ili gril-tavu iz lijevanoga željeza. Kada je riba pečena s jedne strane, premažem je uljem i okrenem da se ispeče i na drugoj strani. Ako jelo pripremam u tavi, dodam grančicu ružmarina. U međuvremenu nasjeckam češnjak i peršin te ih pomiješam s preostalom žlicom ulja. Pečenu ribu prelijem smjesom ulja, češnjaka i peršina.

- 4 riblja fileta
(svaki po 12 – 15 dag)
- 3 žlice maslinovoga ulja
- smjesa provansalskih začina
- 2 manje grančice ružmarina
- 4 češnja češnjaka
- peršin
- 1 limun
- sol

Riblji filet s bogatim povrtnim prilogom



- 60 dag fileta morske ribe
 - 1 žlica octa
- sol, papar u zrnu, lovorov list
 - 1 manji luk
 - peršin

Prilog od povrća:

- 20 dag mrkve
- 15 dag tikvica
- 20 dag mahuna
- 20 dag šparoga
- 3 žlice ekstra djevičanskoga maslinovog ulja
 - svježi kopar
- 1 manji limun

Povremeno pripremam neobična jela, poput ribe na povrću narančaste i zelene boje uz dašak svježega kopra. Tako vodim brigu o raznolikoj i zanimljivoj prehrani. To je ujedno i prilika da se upoznam i doživim okuse i bogatstvo drugih kuhinja. Upravo su zato uvijek dobrodošli recepti koje mi prijatelji i poznanici donesu s putovanja.

Povrće narežem na štapiće i kuham poklopljeno samo kratko vrijeme. Sol dodam tek potkraj kuhanja. Vodim računa da povrće ostane čvrsto. U drugu zdjelu stavim vodu, malo soli, grančicu peršina, luk narezan na kolute, ocat i zakuham. Dodam riblje filete i kuham oko osam minuta. Ocijeđeno povrće i ribu stavim na tanjur te prelijem prelevjem od maslinovoga ulja i sitno nasjeckanoga kopra. Ukrasim kriškama limuna. Ovako pripremam i filete lososa.

Lažni bakalar u salati



Sjećam se kad je mama prvi put pripremala bakalar. Kuhinja je bila zatvorena da miris bakalara ne bi pobjegao i širio se po cijelome stanu, no kad je jelo bilo spremno i miris bakalara odagnan iz kuhinje, na stol je stiglo čudesno jelo. Danas bakalar pripremam iznimno rijetko - za posebne prigode i na malo drugačiji način. Dodala sam mu dašak domaćega okusa, okusa bučinoga ulja. Ponekad bakalar zamijenim drugom ribom te, unatoč činjenici da se tada jelo ne može uspoređivati s jelom od bakalara, ukusno je i obogaćuje svakodnevnu prehranu.

Namočim grah na nekoliko sati te ga skuham ili upotrijebim grah od prethodnoga dana. Ribu skuham u vodi uz dodatak luka, češnja češnjaka, papra u zrnu, soli, lovoroovoga lista i malo octa.

Kuhanoj ribi uklonim kosti i narežem je na komade. Skuham krumpir i narežem ga. U zdjelu stavim komade ribe, grah i krumpir. Preljem preljevom od ekstra djevičanskoga maslinovog ulja, octa, nasjeckanoga češnjaka, soli i papra te promiješam. Ostavim da se marinira približno pola sata. Pokapam bučinim uljem te ukrasim kriškama limuna i maslinama. Ako rabim limun koji nije iz ekološke proizvodnje, prethodno ga pažljivo ogulim i zatim narežem na kriške.

- 60 dag oslića ili ribe po izboru
- 50 dag manjih krumpira
- 30 dag kuhanoga graha
(15 dag suhograha)
- 3 češnja češnjaka
- 1/2 manjega luka
- 12 crnih maslina
- 1 limun iz ekološke proizvodnje
- vinski ocat po želji
- 2 žlice ekstra djevičanskoga maslinovog ulja
- 1 žlica bučinoga ulja
- sol, svježe mljeveni papar, papar u zrnu
- lovoroov list
- peršin



Lonac s kupusom i piletinom



Kao dijete divila sam se baki kada je spremala jela. Najviše me veselilo pečenje kruha u krušnoj peći. Tada bi baka istodobno pripremila ručak u peći u zemljanoome loncu obloženom žičanom mrežom. U loncu je uvek bilo povrća, mesa, krumpira i svježih začina iz domaćega vrta. Međutim, na posne dane meso je zamijenjeno grahom. Tada su iz peći dolazili omamljujući mirisi i jedva sam čekala da mogu pojesti svoje najdraže jelo s komadom svježega, mirisnoga i hrskavoga kruha.

Na ulju pirjam luk i češnjak, dodam narezanu mrkvu, kupus, papriku i rajčicu. Promiješam, dodam začine i pirjam još nekoliko minuta. Dodam pileće batke i prelijem ih vodom tako da je povrće i meso u potpunosti u vodi. Kuham pokriveno. Kao prilog poslužim kruh od cjelovitih žitarica.

- 8 pilećih bataka
- 80 dag fino narezanoga kupusa
- 10 dag mrkve
- 1 veći luk
- 2 češnja češnjaka
- 20 dag rajčice
- 1 zelena paprika
- 1 crvena paprika
- timijan, papar, sol
- 1/3 feferona (po želji)
- 3 žlice ulja

Savitak od pilećega mesa



- 50 dag mljevenoga pilećeg ili purećeg mesa
- 3 kriške integralnoga dvopeka ili 1 i pol integralna žemlja (stara jedan dan)
- 1 – 2 žlice krušnih mrvica (prema potrebi)
 - 1 jaje
 - 3 žlice ulja
- 1 luk srednje veličine
 - 2 češnja češnjaka
- 50 dag kuhanoga graška
- 2 kuhanе mrkve iste veličine
 - svježe mljeveni papar, muškatni oraščić, sol
 - 2 žlice vrhnja

Ovo jelo pripremila sam za svoje prvo amatersko kuharsko natjecanje 1987. godine. Tema su bila jela od peradi. Konkurenčija je bila velika. Bila sam među trinaest odabralih kuhara amatera iz cijele države. I danas sam ponosna na stečenu diplomu. Kasnije sam dodala i druge koje krase zid moje kuhinje. Taj sam svoj hobi utkala u svoju profesiju liječnice.

Mljevenom mesu dodam namočeni i ocijeđeni dvopek ili žemlju, nasjeckani luk i češnjak, dvije žlice ulja, jaje te po potrebi onoliko mrvica da dobijem odgovarajuću smjesu. Posolim, popaprim i dodam muškatni oraščić. Od pripremljene smjese na foliji za pečenje oblikujem kvadrat veličine 30 x 25 cm. Na vanjski rub stavim dvije kuhanе mrkve jednakе veličine. Na smjesu dodam grašak i obilno ga pospem nasjeckanim peršinom. Pažljivo zamotam, stavim u namašćenu posudu za pečenje, premažem uljem i pečem u pećnici. Nakon 20 minuta savitak premažem vrhnjem i ispečem do kraja. Poslužim toplo ili ohlađeno kao dio hladnoga nareska.

Pečeno pile s kardamomom



Obožavam aromatičan miris i pikantan okus kardamoma. Njime rado začinim slastice, rižu, marinade, pileće meso, voće i voćne salate. Za posebne prigode dodam ga kavi, koju poslužim sa žličicom tučenoga slatkog vrhnja. Kardamom kombiniram s cimetom, klinčićima, đumbirom, vanilijom. Ponekad ga smjelo kombiniram s paprom ili čili paprikom.

Ogulim kardamom. Zrnca zdroblim i pomiješam s toplim medom, narančnim sokom i čilijem. Premažem pile marinadom i mariniram barem pola sata (u hladnjaku). Pile posolim i popaprim. U posudu za pečenje dodam ulje i pile. Pile pečem pokriveno folijom, na 200 °C. Nakon 20 minuta izvadim pile iz posude za pečenje. Na dno posude za pečenje posložim tanko narezane kolute oguljenoga limuna i naranče. Na limun i naranču vratim pile i prelijem ga s 2 – 3 žlice bistre povrtne juhe ili vruće vode te pečem nepokriveno do kraja, sve dok pile ne dobije lijepu boju.

Marinada:

- 2 žlice meda
- 4 žlice svježega narančinog soka
- 1 žličica kardamoma (sjeme)
- čili – pola žličice grubo zdrobljenoga (po želji)

- manje pile
- sol, papar
- 3 žlice maslinovoga ulja
- 2 limuna ekološki uzgojena
- 1 naranča

Mesni ragu s kus-kusom od cjelovitih zrna



- 40 dag mesa
(bezmasna svinjetina, piletina,
pureće meso ili zečetina)
- 20 dag paprike
- 30 dag zrele rajčice ili pelata
 - 1 veći luk
 - 2 češnja češnjaka
- lovor, bosiljak, timijan, papar
 - sol
 - 4 žlice ulja
- 18 dag kus-kusa od
cjelovitih zrna

Sunce uhvaćeno u vatrenu boju rajčice. Kako čudesno! Rajčicama sam bila fascinirana još kao dijete. Jedva sam čekala da sazriju. Pokoju manju pojela bih odmah u vrtu. Uvijek iznova oduševljavala me priprema soka od rajčice. Bila sam ponosna što mogu pomoći svojoj mami, najčešće pri pranju rajčica. Ponekad bi mi mama dopuštala da na početku kuhanja promiješam rajčicu velikom kuhačom. Ali kad je, pored vatrene boje, rajčica postala i vatreno vruća, morala sam se maknuti. Danas su rajčice često na mojojem stolu.

Na ulju popržim meso narezano na kocke, dodam luk, češnjak, papriku narezanu na kocke i oguljene rajčice. Začinim i pokriveno nastavim pirjati. Poslužim s kus-kusom od cjelovitih zrna koji pripremim prema uputama naznačenima na ambalaži.

Savjet: Ponekad, za promjenu, integralni kus-kus zamijenim integralnom rižom, bulgurom ili heljdinom kašom.

Verini odresci



Recept za ovo sjajno jelo donijela je mamina prijateljica Vera. Veselila sam se svakom njezinom posjetu jer svaki put donosila je neki novi kunerski recept. Objašnjavala ga je tako živo i oduševljeno da je preda mnom upravo nastajalo jelo u čitavome svom veličanstvenom obliku, okusu i mirisu.

Odreske (debljine prsta) premažem uljem i dodam ružmarin i timijan. Pustim da odstoje u marinadi nekoliko minuta. Posolim i položim na prijanjajuću foliju, gornju površinu premažem s pola žličice gorušice, posipam grubo mljevenim paprom i mrvicama, pokrijem folijom i dobro istučem kako bi se mrvice utrljale u meso. Okrenem i postupak ponovim s druge strane. Na vrućem ulju odreske popržim s obje strane, dolijem decilitar vruće vode ili povrtne juhe i tako pokrivene pirjam da bi omekšali. Dolijevam povrtnu juhu ili vruću vodu. Dodam još dvije žličice gorušice i timijan. Odresci moraju biti sočni i topiti se u ustima. Umak je gust i pikantan. Kao prilog ponudim kuhanu povrće i rižu ili kuhanji krumpir s peršinom. Ponekad odrescima na koncu dodam pečene gljive.

- 4 goveđa odreska (po 12 – 15 dag)
- 3 žlice ulja za marinadu
- timijan i ružmarin
- 4 žlice krušnih mrvica
- 4 žličice gorušice
- grubo mljeveni papar
- sol
- 4 žlice ulja

Pečeni kunić s ananasom i kiselim kupusom



- 1/2 kunića
- 2 češnja češnjaka
- sol, kumin, timijan, mažuran
- 2 lovorova lista
- 1 dl povrtne juhe ili vode
- 4 žlice ulja
- 45 dag kiseloga kupusa
- 25 svježega ananasa

Kuhanje je za mene avantura. Uz malo smjelosti i mašte često u mojoj kuhinji nastane novo jelo. Volim kombinirati povrće i voće. Ponekad dodam pokoje egzotično voće. Ovaj sam put kombinirala kiseli kupus i ananas. Za pripremu ovoga skladnog i ukusnog jela uvijek uzmem pola prstohvata kiseloga kupusa više nego u receptu jer, naime, tijekom kuhanja uživam u zalogajima kiseloga kupusa.

Izmiješam 1 žlicu ulja, fino nasjeckani češnjak, kumin, timijan, mažuran i lovorov list. Očišćenoga kunića narežem, posolim i natrljam pripremljenom smjesom od ulja i začina. Kunića mariniram četiri sata u hladnjaku, zatim ga stavim u posudu za pečenje i nakapam zagrijanim uljem. Uz rub dolijem vruću vodu i pečem u pećnici. Više puta polijevam sokom od pečenja (prema potrebi dodam malo vruće vode).

Pirjani kupus s ananasom pripremam ovako: u vruću posudu stavim jednu žlicu ulja i kupus. Prema potrebi dolijem malo vode. Dodam ananas narezan na komadiće i pirjam još neko vrijeme. Potkraj pečenja dodam vino i pirjani kupus s ananasom te pečem još 5 minuta.

Mesno-povrtna salata



Povrće je veliki prijatelj zdravlja. Puno je vitamina, minerala, vlakana i drugih zaštitnih tvari. Svaki dan jedem mnogo svježega i kuhanoga povrća, po mogućnosti sezonskoga koje se uzgaja lokalno. Najradije upotrijebim ono iz vrta moje prijateljice. Mnoga klasična jela obogaćujem povrćem. Iznenadim okusom i raznovrsnom paletom boja. Pogled na raznobojno povrće jest i prava gozba za moje oči.

Brokulu i cvjetaču razdijelim na manje cvjetove te svaku posebno kratko kuham (približno četiri minute). Ocjijedim i ohladim. Šampinjone narežem, rajčice narežem na polovice, luk na tanke kolutiće. Dodam meso narezano na kraće trakice. Ocat razrijedim žlicom vode, dodam suhe začine i pustim neka se prožimaju 2 – 3 minute. Dodam ulje i gorušicu te dobro promiješam ili istučem vilicom. Prelijem umak preko salate i promiješam. U tavi za kuhanje bez masti lagano prepržim bademe u listićima te ih pospem po salati.

Savjet: Ponekad jelo pripremam sa svježim šampinjonima koje prethodno prepržim na žlici ulja.

- 25 dag brokule
- 25 dag cvjetače
- 2 mlada luka
(ili jedan manji bijeli luk)
- 20 dag ukiseljenih šampinjona
- 20 dag *cherry* rajčica
- 30 – 40 dag ostataka pečenoga ili kuhanoga mesa
- 1 žličica fine gorušice
- vinski ocat
- 2 žlice ulja
- sol, mješavina sušenih začina za salatu
- 2 dag badema u listićima

Prilog od patlidžana i rajčica



- 1 – 2 patlidžana (8 koluta)
 - 2 – 3 rajčice (8 koluta)
 - 3 žlice maslinovoga ulja
- svježe mljeveni papar, malo soli
(prema potrebi)
- listovi bosiljka

Kako se lijepo sljubljuju patlidžan i rajčica! Komadić češnjaka upotpunjuje sklad. Ako je ikako moguće, jelima dodajem češnjak. Uvijek pri ruci imam češnjak koji čuvam u ulju. Pripremam ga tako da oguljeni češnjak stavim u čašu i prelijem uljem. Tako ujedno imam češanj češnjaka, spreman za neposrednu upotrebu, i ulje s okusom i aromom koje je izvrsno za preljeve za salatu.

Patlidžane i rajčice narežem na kolute debljine prsta. U tavu dodam 2 žlice ulja i ispečem patlidžane. Na preostalom ulju ispečem rajčice. Ponekad ih pečem na električnom roštilju. Na tanjur položim patlidžane, malo ih popaprim te na njih položim rajčice. Pomiješam fino nasjeckani češnjak i peršin te pospem po rajčicama. Ukrasim listovima bosiljka.

Savjet: S prepečenim kruhom od cjelovitih žitarica ovo jelo može biti užina ili lagano jelo.

Brokula i cvjetača s bademima



Povrće pripremam na različite načine i u kombinaciji s različitim namirnicama, rijetko kada na potpuno isti način. Volim se poigrati začinima ili jednostavno dodati žlicu ili dvije nasjeckanih badema. Ponekad bademe zamijenim nasjeckanim začinskim biljem ili kombiniram različito povrće.

Brokul i cvjetaču skuham tako da ostanu čvrste. U tavi prepržim bademe (bez masti). Povrće složim na tanjur, pokapam maslinovim uljem i pospem listićima badema.

- 30 dag brokule
- 30 dag cvjetače
- 2 žlice maslinovoga ulja
- 4 dag badema u listićima ili grubo nasjeckanih badema

Vinogradarski kupus



- 80 dag sitno nasjeckanoga crvenog kupusa
 - 2 jabuke
- 1 manji bijeli luk
 - 20 dag grožđa
 - 3 žlice ulja
 - žličica jabučnoga octa
 - žličica limunovoga soka

Oko blagdana sv. Jeronima naši vinograđi okite se grožđem svih sorti i boja. Sunčeve zrake zarobljene u bobicama grožđa čine malo čudo: pretvaraju ih u slatke, aromatične i mirisne darove prirode. U to vrijeme uvijek pripremam jelo koje jednostavno i maštovito kombinira crveni kupus te aromatično grožđe i jabuke, jelo koje uvijek iznova pripovijeda priču o raskošnoj jeseni mojega zavičaja.

Crveni kupus pirjam na žlici ulja, dolijem nekoliko žlica vode i pirjam 15 minuta. Dodam jabučni ocat i limunov sok. Dno vatrootporne posude namažem preostalim uljem. Na dno posude stavim polovicu kupusa, prekrijem ga narezanom jabukom, polovicama bobica grožđa (uklonim koštice) i lukom. Prekrijem preostalim kupusom. Preostale bobice grožđa stavim na kupus i pečem jelo u pećnici.

Mahune s mrkvom na moj način



U svojoj svakodnevnoj prehrani slijedim preporuke o unosu najmanje pet porcija povrća i voća (40 - 60 dag). Pazim da je zastupljeno povrće i voće raznih boja. Tako zadovoljim dnevnu potrebu za nutrijentima poput vitamina i minerala, ali i dodatno obogatim jelovnik dijetalnim vlaknima, elektrolitima i antioksidansima.

Mrkvu narežem na veličinu mahuna. Zajedno s mahunama mrkvu kuham na pari tako da povrće ostane čvrsto. U međuvremenu nasjeckam češnjak, peršin i feferon. Ako jelo poslužujem djeci, feferon zamijenim s 4 dag sitno nasjeckane crvene paprike. Sve sastojke pomiješam s maslinovim uljem, popaprim i malo posolim. Kuhane mahune i mrkvu ocijedim. Pola umaka stavim u vruću tavu, miješam jednu minutu, dodam povrće i pažljivo promiješam. Povrće stavim na tanjur i prelijem preostalim umakom.

- 40 dag mahuna
- 20 dag mrkve

Umak:

- 4 češnja češnjaka
- peršin
- 1 feferon ili crvena paprika
- 3 žlice maslinovoga ulja
- sol, svježe mljeveni papar

Lagani umak od kopra



- 50 dag tikvica
- 4 žlice nasjeckanoga kopra
- 2 žlice škrobnoga brašna
 - 1 dl mlijeka
 - sol, papar
- 4 žlice gustoga jogurta

Volim sakriti povrće u krem juhu ili umak. Tako pojedem više povrća. Pokazalo se uspješnim i kod najmlađih ili onih koji nisu ljubitelji povrća. Lagani umak od kopra poslužen uz pečeno ili kuhanu meso i kuhanu krumpir ukusan je i brzo pripremljen ručak. Ako se jako žurim, kupim pečenu piletinu, samo joj skinem kožu ili pak upotrijebim ostatke mesa od jučerašnjega ručka. Uvijek pazim da ne bacam hranu.

Tikvice skuham u malo vode. Pazim da se ne raskuhaju. 1/3 tikvica sačuvam, a preostalima dodam mlijeko i pomiješam štapnim mikserom. Zagrijem do ključanja i dodam škrobo brašno otopljeno u dvije žlice vode. Dodam i sitno nasjeckani kopar i zagrijem do ključanja. Kuham na laganoj vatri oko dvije minute. Po potrebi dodam još malo mlijeka. Posolim i popaprim. Uklonim s vatre i umiješam jogurt. Poslužim uz pečeno ili kuhanu meso i kuhanu krumpir.

Umak od povrća



Pazim da namirnice i već pripremljena jela ne bacam. U tome potičem i druge. Naime, već kao dijete naučila sam poštivati hranu.

To sam „naslijedila” od roditelja. Za umak od povrća najčešće upotrijebim ostatke povrća. U zamrzivaču uvijek se nađe vrećica raznovrsnoga preostalog povrća. Iskoristiti ostatke namirnica i već pripremljenih jela za mene je pravi izazov i užitak. Tada moja kreativnost i mašta dobivaju krila. A rezultat? UKUSNA i zdrava jela.

Povrće narežem i stavim u posudu prikladne veličine. Dodam malo juhe i lovorov list te kuham pokriveno. Tako sačuvam hranjive tvari. Odstranim lovorov list te još vruće kuhanu povrće s dodatkom tekućine izmiješam štapnim mikserom. Zagrijem ulje, dodam dimljenu papriku, promiješam i navedeno dodam umaku. Također dodam izabrane začine. Umak blago solim i pustim da zakuhia. Dodam gorušicu. Poslužim s odrescima ili drugim mesom.

Savjet: Dimljena paprika odlikuje se snažnim i dimljenim okusom s pomalo slatkom notom. Može se naći u većini trgovina hranom.

- 50 dag miješanoga povrća po izboru (svježe ili zamrznuto)
- 3 žlice ulja
- 2 žličice gorušice
- 1 žličica mljevene dimljene paprike
- sol, svježe mljeveni papar, timijan, lovor
- bistra mesna juha

Bogati povrtni rižoto



- 60 dag cvjetače
- 5 dag crvenih paprika
- 5 dag žutih paprika
 - 10 dag graška
 - 10 dag mrkve
- 10 dag komorača
- 1 luk srednje veličine
 - 3 žlice ulja
 - sol, papar
 - peršin

Boje igraju važnu ulogu u mojoj svakodnevnom životu. Sam pogled na šarenu hranu odmah pobuđuje osjećaje, očekivanja, sjećanja, mirise... Hrana lijepih prirodnih boja mi je bolja, okus je sladki, hranjivija je, zdrava, svježa i sigurna. Uvijek pokušavam lijepo kombinirati boje na tanjuru. Tako je kulinarsko iskustvo potpuno.

Cvjetaču podijelim na cvjetove i usitnim do strukture riže u električnoj sjeckalici. Na dvije žlice ulja kratko pirjam sitno nasjeckani luk. Dodajem cvjetaču i pirjam oko pet minuta. Tijekom pirjanja nekoliko puta promiješam. Na preostalom ulju pirjam sitno nasjeckanu mrkvu, komorač i papriku. Dodam grašak i po potrebi žlicu vode. Povrće neka ostane čvrsto. Pomiješam rižu i povrće, posolim, popaprim i promiješam. Pospem peršinom i poslužim.

Patlidžani pečeni u pećnici



Uvijek se iznova divim patlidžanima svih boja. Fascinirana sam jedinstvenim, pikantnim, prijatno gorkim okusom i spužvastom strukturom. Moji su favoriti tamnoljubičasti. Pripremam ih na različite načine. Izvrsni su u društvu s rajčicom, paprikama, tikvicama, maslinovim uljem i češnjakom.

Patlidžane operem, obrišem i prerežem napolju po dužini. Prerezanu površinu premažem s dvije žlice ulja, lagano solim, pospem paprom i stavim ih, s prerezanom stranom prema gore, u posudu za pečenje obloženu papirom za pečenje. Kako bi patlidžani omekšali te se zapekli, pečem ih oko 30 – 40 minuta.

Kikiriki lagano popržim i grubo ga nasjeckam. Pomiješam preostalu žlicu ulja, med i limunov sok i pokapam po pečenim patlidžanim. Na kraju pospem nasjeckani peršin i kikiriki.

Savjet: Za posebne prilike umjesto peršina rabim listove svježe metvice.

- 2 duguljasta patlidžana srednje veličine
- 4 dag kikirikija
- 3 žlice maslinovoga ulja
- grubo mljeveni papar
- 2 žlice limunovoga soka
- 1 žličica meda
- sol
- peršin



Blitva s bijelim grahom



Jela od blitve važan su dio moje pravilne prehrane. Obožavam okus blitve koji harmonično povezuje gorčinu listova cikle i blagi slankasti okus listova špinata.

Pri kuhanju blitve pazim da se blitva ne kuha predugo. Ubacim je u vrelu vodu i kuham tek toliko da lišće i stabljika omekšaju jer tako blitva sačuva blagotvorna svojstva.

Blitvu skuham i ocijedim. Na ulju lagano propirjam nasjeckani češnjak, dodam grah i 2 žlice vode. Kad se grah zagrije, dodam blitvu i začinim limunovim sokom. Katkada blitvu zamijenim špinatom.

- 60 dag blitve
- 40 dag kuhanoga bijelog graha
- 3 češnja češnjaka
- 3 žlice ekstra djevičanskoga maslinovog ulja
- limunov sok

Francuska salata s preljevom od avokada



- 20 dag graška (može zamrznuti)
 - 20 dag mrkve
- 20 dag kiselih krastavaca
 - 20 dag krumpira
 - 1 kisela jabuka

Preljev:

- 1 jogurt s manje masnoće
 - 1 zreli avokado
 - 1 mladi luk
 - 1 češanj češnjaka
 - limunov sok po želji
 - malo kopra ili vlasca
- sol, svježe mljeveni papar

Ovo jelo posebno mi je pri srcu. Zapravo, to je sjećanje na divno vruće ljeto na Jadranskome moru i susret s dječakom koji je ostavio neizbrisiv trag u mojoj srcu. Pomagao je ocu na štandu sa školjkama. Svaki put kad sam prolazila, veselo me pozdravljaо. Ljubazno lice s blago kosim očima blistalo je poput sunca. Zaželjela sam školjke za uspomenu. „Koje bih trebala odabrat?“ upitala sam. „Ove. Najljepše su.“ Mali Roko oprezno je i s mnogo pažnje zamotao svaku školjku u novinski papir. Jedna od školjki bila je umotana u istrgani list iz nekih talijanskih novina. Na njemu je bilo kuharskih recepata s fotografijama. Moju je pažnju privukao recept „Insalata francese con avocado“. Ovo jelo uvijek poslužujem u školjkama koje sam te godine donijela s mora.

Povrće i krumpir skuham i ohladim. Mrkvu, krumpir, kisele krastavce i jabuku narežem na manje kocke. Ogulim avokado i pomiješam ga u električnome mikseru zajedno s ostalim sastojcima za preljev. Preljev začinim, prelijem po povrću i promiješam. Međutim, kad sam u stisci s vremenom, za francusku salatu uporabim smjesu zamrznutoga povrća.

Fini prilog sa šarenim kašama



Jelo odražava bogate darove prirode i tradicionalne kuhinje, u čudesnoj i skladnoj, gotovo pomalo odvažnoj kombinaciji. Vrijedno je uključivanja u naš jelovnik i kulinaršku ponudu te je jelo koje slijedi suvremene smjernice pravilne prehrane.

Svaku kašu skuham posebno. Pazim da ostane čvrsta. Ocijedim i isperem hladnom vodom. Heljdu, proso i pir zatim pomiješam. Neoguljeno voće narežem na kocke, mladi luk na kolute i sve, zajedno s konzerviranim tikvicama, dodam kaši. Od ulja, octa, mljevenoga bučinog sjemena i začina pripremim preljev. Jelo može biti samostalno ili ga poslužim kao prilog malomasnoj šunki.

- 8 dag heljdine kaše
- 8 dag prosene kaše
- 8 dag pira
- 1 jabuka
- 1 kruška
- 20 dag konzerviranih mladih tikvica
- 1 – 2 mlada luka
- sol
- bijeli papar
- mažuran
- peršin
- 2 dag mljevenoga bučinog sjemena
- 2 žlice bučinoga ulja
- biljni ocat

Pire-krumpir s lisičarkama i špinatom



- 70 dag oguljenoga krumpira
 - 25 dag lisičarki
 - 10 dag špinata
 - mlijeko po potrebi
 - nekoliko žlica jogurta
 - 2 žlice ulja
 - sol, svježe mljeveni papar
 - grančica svježega timijana

U mojoj je zbirci kuharskih knjiga i knjiga iz 1877. godine. Naslovi su brojnih recepata zaokruženi, a dodani su i komentari: „fino”, „ova”... Na unutarnjim stranicama knjige i na nekoliko praznih stranica rukom su napisani recepti na njemačkome i hrvatskome jeziku te je označeno od koga su dobiveni. Prepostavljam da je knjiga promijenila više vlasnica jer su recepti pisani različitim rukopisima olovkom i perom. Među njima bio je i recept za nabujak od krumpira i gljiva. Jelo je po sastavu vrlo bogato i kalorično. Poslužilo mi je kao nadahnuće za jednostavan prilog - pire-krumpir s lisičarkama i špinatom.

Krumpir narežem na kocke i skuham. Lisičarke pržim na dvije žlice ulja oko pet minuta. Začinim svježe mljevenim paprom, posolim i dodam grančicu timijana. Dodam mlade listove špinata, promiješam i ostavim na vatri oko minutu. Kuhani krumpir ocijedim, dodam nekoliko žlica vreloga mlijeka i pripremim pire. Umiješam još 2 – 3 žlice jogurta. Dodam lisičarke sa špinatom, promiješam i poslužim.

Dobri valjušci



Valjuške sam obožavala još kao dijete. Najviše su mi prijali bogato obloženi makom ili prženim lješnjacima, prije svega zato što sam ih pripremala zajedno s tetom Jelkom. Obično mi je davala komad tijesta od kojeg sam pravila svoje valjuške. Ponekad mi je i ona pomagala. Tako su bili lijepi poput njezinih. Ohrabrilava me riječima: „Kad odrasteš, tvoji valjušci bit će još ljepši od mojih.” Ali nikada nisu bili, ni ljepši ni ukusniji. I svaki sam put u neizvjesnosti kakvi će biti valjušci. Jedva čekam da prvi ispliva na površinu i odmah dobije ocjenu. Ako je dobra, odjednom su svi valjušci na površini. Čini mi se kao da se raduju. Na ovaj je način kuhanje jednostavnih jela istovremeno zanimljivo i zabavno.

Skuham i zgnječim krumpir. Najbolji je brašnasti krumpir. Jednako učinim i sa skutom. Od krumpira, brašna pomiješanoga s praškom za pecivo, skute i jaja pripremim tjesto, oblikujem valjuške koje zatim skuham u slanoj kipućoj vodi.

- 25 dag kuhanog krumpira
- 25 dag pasirane skute
- 25 dag brašna
- 1 žličica praška za pecivo
- 1 jaje
- sol

Šareni žličnjaci od integralne palente



- 10 dag poriluka
- 6 dag crvene paprike
- 6 dag zelene paprike
- 2 žlice nasjeckanoga peršina
 - 2 žlice ulja
- 20 dag integralne palente
(instant)
- bistra juha od povrća
(pripremimo je sami)
 - papar, sol

Uvijek me iznova očara prirodno pun okus integralne palente. Podsjeća me na svježe mljeveno kukuruzno brašno iz mlina na Muri. Kao dijete voljela sam pratiti oca do mlina. Kakva pustolovina! Pjevanje mlina odjekivalo mi je u ušima cijeli dan. Žuta ili bijela palenta često se nađe na mojoem tanjuru. A ponekad i obje. Dodajem joj povrće, začinsko bilje, skutu ili u nju sakrijem kuhanu kukuruzna zrna.

Na jednoj žlici ulja pirjam papriku narezanu na kockice i 5 dag poriluka. Povrće zalijem juhom, dodam nasjeckani peršin te zakuham palentu. Tijekom kuhanja palentu miješam. Kuhanu palentu maknem s vatre, pokrijem i pustim stajati pet minuta. Žlicom oblikujem žličnjake. Na dvije žlice ulja pirjam preostalih 5 dag poriluka. Pirjani poriluk rasporedim po žličnjacima te ih ponudim kao prilog.

Savjet: Integralnu palentu (instant) naći ćete na policama naših trgovina.

Prilog od oljuštenih ječmenih zrna i žute bundeve



U nastojanju da konzumiram što više povrća dodajem ga i raznim prilozima od riže, ječmene kaše, heljde, krumpira ... Ponekad jelima dodam žutu bundevu koja me očarava finoćom okusa i toplom, vedrom i sunčanom bojom. Volim žutu boju u svim njezinim nijansama i tonovima jer boja sunca podsjeća na ljeto, budi vedrinu, podiže raspoloženje i optimizam. Najčešće rabim hokaido zbog njezina slatkog, izuzetno aromatičnoga i pomalo kestenjastoga okusa. Volim i muškatnu bundevu zbog njezina okusa koji podsjeća na muškatni orašić.

Skuham oljuštena ječmena zrna (prema uputama na vrećici).

Luk pirjam na ulju, dodam bundevu narezanu na kocke, timijan i sol te dolijem juhu ili vodu. Potkraj dodam limunov sok. Bundevu izgnjećim vilicom i dodam kuhanu ječmena zrna. Poklopim i pirjam na laganoj vatri nekoliko minuta. Prije posluživanja pospem nasjeckanim vlascem.

- 18 dag oljuštenih ječmenih zrna
- 50 dag oguljene žute bundeve
- 2 žlice maslinovoga ulja
- 1 manji luk
- malo limunovog soka
- 1/2 dl povrtne juhe ili vode (po potrebi)
- grančica timijana
- sol
- vlasac

Salate



Hrskava salata



Ovo je moja najdraža salata. Hrskava, bogatoga okusa i puna boja. Domaći jabučni ocat lijepo zaokružuje jelo, a sjemenke suncokreta daju joj dodatnu hrskavost.

Povrće narežem i pomiješam. Prelijem preljevom od octa, limunovoga soka, ulja, soli i papra. Promiješam i pospem suncokretovim sjemenkama te odmah poslužim.

- 30 dag kristalke ili puterice
- 10 dag mladoga špinata ili rikole
- 2 - 3 mlada luka
- 1 krastavac
- 1 crvena ili žuta paprika
- glavica češnjaka (po želji)
- 2 žlice maslinovoga ili suncokretovoga ulja
- jabučni ocat
- sok 1/2 limuna
- sol, papar
- 1 žlica suncokretovih sjemenki (1 dag)

Salata s belgijskim radičem



- 25 dag belgijskoga radiča
 - 1 crveni luk
 - 2 jabuke
- 10 dag rotkvice
 - 5 dag rikole

Preljev:

- 3 žlice jabučnoga octa (po želji)
 - 2 žličice pikantne gorušice
 - 1 žličica meda
- 2 žlice ekstra djevičanskog maslinovog ulja
 - papar, sol

Rikola je često na mojoj tanjuru, u različitim kombinacijama. Uživam u njezinome pikantnom okusu. Najviše je volim u salati, obično u kombinaciji s mladim špinatom, belgijskim radičem, rotkvicom dok je, uz dodatak aromatične jabuke, prava zavodnica na tanjuru. Obogaćuje sendvič, omlet, rižoto ili tjesteninu. Odličan je i pesto od rikole koju rabim kao zamjenu za tradicionalni bosiljak.

Sve sastojke, osim rikole, narežem na kockice. Za preljev dobro umiješam jabučni ocat, gorušicu, med, maslinovo ulje, malo soli i svježe mljeveni papar te ga prelijem po povrću. Sačuvam dvije žličice preljeva. Salatu promiješam i složim na tanjure ili u plitku zdjelu. Na vrh dodam rikolu i pokapam preostalim preljevom.

Lagana salata na domaći način



Svakodnevno konzumiram svježe povrće, često u salati. Kad god je to moguće, biram lokalno uzgojeno i svježe povrće. Pazim da su salate različite. Ponekad iznenadim nekom manje uobičajenom salatom. No, za pripremu takvih salata potrebni su mi suvremeni kuhinjski alati - poput, primjerice, spiralnoga rezaca za rezanje tankih traka povrća sličnih špagetima. Uvijek dodajem dašak „domaćega”, poput bučinoga ulja, bučinih ili sunčokretovih sjemenki.

Tikvice, pomoću spiralnoga rezaca, narežem na špagete. Narežem luk i rajčicu. Pomiješam povrće, posipam nasjeckanim češnjakom i prelijem preljevom. Promiješam i pospem bučinim sjemenkama.

- 40 dag mladih tikvica (zucchini)
- 20 dag cherry rajčica
- 1 crveni luk srednje veličine
- 5 dag mladoga špinata
- 2 žlice bučinoga ulja
- 1 češanj češnjaka
- 1 žlica bučinih sjemenki
- limunov sok ili ocat
- sol

Salata od cikle i jabuke



- 40 dag sirove cikle
 - 1 veća jabuka
- 2 žlice naribanoga hrena
- 2 žlice maslinovoga ulja
 - jabučni ocat
 - sol

Topla crvena boja cikle jedinstvena je u svijetu povrća. Kao što je cikla izuzetna po boji, izuzetna je i po sastojcima. Obožavam kombinaciju cikle i jabuka - tako se lijepo nadopunjavaju. Istodobno, riječi tete Magdalene naviru mi duboko iz sjećanja: „Jedi ciklu obojenu dugom. Onaj tko jede ciklu, dijelit će njezinu tajanstvenu snagu.“ Kako je samo bila u pravu! Cikla sadrži mnogo aktivnih sastojaka koji su izvor zdravlja i dobrobiti.

Ciklu ogulim i sitno naribam. Naribam i jabuke. Pomiješam ciklu, jabuku i hren, blago posolim, prelijem uljem i jabučnim octom te sve skupa izmiješam.

Salata s crvenim kupusom i voćem



„Simfonija u crvenom”. Tako je moja prijateljica, umjetnica, nazvala ovu salatu. Oduševio ju je sklad nijansi crvene boje, svježina, kombinacija crvenoga kupusa i voća te jednostavnost pripreme. Salata je prava riznica zdravih tvari (vlakana, antioksidanta, minerala, vitamina).

Pomiješam crveni kupus i neoguljene jabuke narezane na tanke kriške. Prelijem preljevom od ulja, octa i malo soli, promiješam i pospem sjemenkama nara.

- 40 dag sitno nasjeckanoga crvenog kupusa
- 2 crvene jabuke
- 1 nar

Preljev:

- 2 – 3 žlice ekstra djevičanskoga maslinovog ulja
- crveni vinski ocat
- sol

Salata s kiselim kupusom, jabukom i orasima



- 35 dag kiselog kupusa
- 2 aromatične jabuke
 - jabučni ocat
- 1 žličica šećera
- bijeli papar
- 1 žlica ulja oraha (po želji)
- 2 žlice ulja kukuruznih klica
 - 8 dag polovica oraha
- tanka kriška pancete (oko 1 dag)
 - vlasac

Najdraži mi je kiseli kupus koji priprema moja rođakinja - hrskavi, mirisni, s dodatkom lovora, kima, papra, feferona i dunje sa starog stabla koje svake godine obilno rodi. Kupus ona kiseli u drvenome vjedru - upravo kao što su to stoljećima radili u našim krajevima.

Kiseli kupus isperem po potrebi. Jabuke narežem na kriške i odmah ih prelijem smjesom vode i octa. Pomiješam kupus i jabuke, prelijem uljem oraha i uljem kukuruznih klica ili proizvoljnim uljem, popaprim i promiješam. Ne solim jer je kupus ionako dosta slan. Pancetu narežem na kockice i kratko popržim na 1 žlici ulja. Pospem salatu poprženom pancetom, jezgrama oraha i vlascem te odmah poslužim.

Savjet: Mala količina pancete naglašava okus salate.

Salata s kiselim kupusom i grahom



Salata s kiselim kupusom bila je omiljeno jelo mojega oca, naravno, od kiseloga kupusa koji smo pripremali kod kuće. Uvijek sam se veselila salati s kiselim kupusom i grahom. Pomagala sam u pripremi; obično sam dodavala grah. U međuvremenu, dok sam čekala da se okusi u salati upiju, obično sam pojela šaku graha.

Kupusu prvo dodam malo vode. Tako je jelo sočnije. Dodajem kuhanji grah i nasjeckani češnjak. Začinim bučinim uljem, gustim, mirisnim i domaćim. Sve dobro izmiješam. Ukrasim bučinim sjemenkama. Ponekad u salatu dodam kuhanji narezani krumpir, čime se dobiva samostalno jelo. Obično kupus ponudim s raženim kruhom iz krušne peći.

- 50 dag kiseloga kupusa
- 30 dag kuhanoga graha
- 3 češnja češnjaka
- 2 žlice bučinoga ulja
- žlica bučinih sjemenki

Hildegardina salata



- 25 dag *cherry* rajčica
 - manja dinja
- 2 žlice ekstra djevičanskoga maslinovog ulja
 - jabučni ocat
- 1 žličica bagremovoga meda
 - svježe mljeveni papar
 - malo soli
- listovi svježeg bosiljka

Dinja tople žuto-narančaste boje u zagrljaju vatreno-crvene rajčice s daškom bagremovoga meda. Okus zaokružuje bosiljak, a kap ekstra djevičanskoga maslinovog ulja daje joj sjaj. Jelo sam nazvala po svojoj učiteljici. Pamtim je kao toplu osobu, punu sunčane boje, koja se na trenutak razlila u dugu, i nas sve redom dotakla. Salata nazvana po njoj dotaknut će se u prvoj redu sladokusaca.

Narežem dinju ili pripremim kuglice. Rajčice prerežem na polovice. Dobro promiješam ulje, ocat i med, blago solim te dodam 2 – 3 lista nasjeckanoga bosiljka. Prelijem po salati, promiješam, popaprim i pospem listovima bosiljka.

Salata od krumpira s povrćem



Za jedinstven i nezaboravan kulinarski užitak jelima rado dodajem bučino ulje.

Oduševljena sam njegovom tamnozelenom bojom, prepoznatljivim i aromatičnim mirisom te posebnim, vrlo ugodnim, okusom koji podsjeća na pržene orahe. Zbog njegove tamne boje u Štrigovi ga nazivamo „črno olje” ili „koščično olje”. Ponekad ga kombiniram s bučinim sjemenkama.

Krumpir skuham i ogulim. Rajčicu, papriku i krastavac narežem na kocke. Nasjeckam luk. Pomiješam sve sastojke i prelijem preljevom. Umjesto bučinoga ulja koristim se i smjesom maslinovoga ulja i sitno nasjeckanih bučinih sjemenki (2 žlice bučinih sjemenki).

- 70 dag krumpira
- 1 krastavac (cca 20 dag)
- 2 rajčice (cca 25 dag)
- 1/2 zelene paprike
- 1/2 žute paprike
- 1 manji crveni luk

Preljev:

- 2 – 3 žlice bučinoga ulja ili ulja po izboru
- ocat
- sol, papar

Osvježavajuća zimska salata



- 20 dag bijelog kupusa
- 20 dag crvenoga kupusa
 - 20 dag mrkve
 - 1 veća jabuka
- 1 limun iz ekološkoga uzgoja
(sok i korica)
 - 2 žlice maslinovoga ulja
 - 1 žličica meda
- 1 žličica maka (5 g) - po želji
 - sol

Osvježavajuća salata i puna vitamina. Posebno je volim pripremati kada mnogo radim, a dobrodošla je nakon praznika kada želim svojoj probavi priuštiti malo odmora i napuniti se novom energijom. Dodam li tome brzu jednosatnu šetnju ili vožnju biciklom u prirodi, osjećam se punom energije.

Naribam kupus, mrkvu i jabuku te ih prelijem mješavinom ulja, limunovoga soka, limunove korice, soli i meda. Ponekad dodam malo octa. Promiješam i posipam makom.

Savjet: Ako limun nije iz ekološkoga uzgoja, koricu limuna izostavim zbog moguće nazočnosti pesticida.

Blagdanska salata



Otkako sam prvi put probala avokado, oduševila sam se. Osvojio me njegov blagi, ali vrlo specifičan okus te kremasta tekstura.

Zbog zdravih masti i mnogih hranjivih tvari spada u zdrave namirnice. Pripremam razna jela od avokada: umake, namaze, juhe, salate, pa čak i sladoled. U kombinaciji s povrćem, voćem, mesom, ribom, čokoladom... Pravim odličan preljev od avokada, soka limete, ekstra djevičanskoga maslinovog ulja te malo soli i papra.

Narežem avokado, rotkvice i rajčicu. Špinat operem i dobro ocijedim. Stavim povrće u zdjelu, prelijem preljevom i pažljivo promiješam.

- 20 dag mladoga špinata
- 20 dag *cherry* rajčica
- 10 dag rotkvica
- 1 avokado

Preljev:

- 2 žlice ekstra djevičanskoga maslinovog ulja
- sok jednoga limuna
- sol

Anina salata



- 20 dag matovilca
 - 8 dag radiča
 - 2 nektarine
- 8 dag bijelog grožđa
 - 4 dag jezgri oraha
 - 2 žlice ulja oraha
(ili ulja po izboru)
 - 1 - 2 žlice bijelog balzamičnog octa
 - sol, papar
- jezgre oraha za ukras

U pripremi salata ne nedostaje mi ideja i hrabrosti. Obožavam dodatak voća u povrtnе salate. Naime, većina voća izvrsno se slaže s povrćem i salati daje posebnu i živahnu notu.

Nektarine narežem na kriške, bobice grožđa prerežem napola i izvadim koštice. Narežem radič i pomiješam ga s matovilcem i voćem. Prelijem preljevom, promiješam i ukrasim jezgrama oraha.

Jesenska salata



Već kao dijete zavoljela sam orahe. Obožavam njihov blago orašast, pikantan i slatkast okus. Rado ih dodajem raznim salatama od povrća i voća. Ponudim ih s izabranim sirom, svježim ili sušenim voćem. Orasima rado nadjenem kolače ili ih konzumiram s jabukom i komadićem integralnoga kruha kao nekad u djetinjstvu. Svjesna sam da je orah prava riznica vrijednih nutrijenata: zdravih masti, vitamina, minerala i fitonutrijenata.

Bundevu narežem na odgovarajuće komade, stavim u posudu za pečenje obloženu papirom za pečenje, pospem paprom i pokapam dvjema žlicama ulja. Narežem jabuke te ih dodam u posudu za pečenje. Pečem na 200 °C oko deset minuta. Matovilac operem i ocijedim. Maline odmrznem, protisnem kroz cijedilo i pomiješam s octom. U zdjelu za serviranje dodam matovilac, jabuke i bundevu, blago posolim te prelijem octom i preostalim uljem. Ukrasim orasima.

- 70 dag bundeve (hokaido, po mogućnosti manje)
- 2 jabuke
- 30 dag matovilca
- 4 žlice maslinovoga ulja
- jabučni ocat
- 5 malina (mogu biti zamrznute)
- sol, papar
- 4 oraha

Salata od rajčice sa začinskim biljem



- 60 dag *cherry* rajčica
- 2 žlice ekstra djevičanskoga maslinovog ulja
- crveni vinski octat
- sol
- listovi svježeg bosiljka, origana i timijana

U kuharskim svescima moje mame postoji mnogo recepata, od jednostavnih do raskošnih i svečanih. Nekim receptima dodana su imena (Hilda, Vera, Marta, Gita, Marija, Helena...). Salata od rajčice također ima bilješku. Ispod upute za pripremu dodano je: „Za posebne prilike odaberi cherry rajčice različitih boja. Umjesto svježega začinskog bilja možeš dodati naribani hren.“ Ako upotrebljavam cherry rajčice, prerežem ih napola, a veće rajčice na kriške.

Nasjeckam svježe začinsko bilje (nekoliko listova bosiljka sačuvam za ukras). Začinsko bilje posipam po rajčici, prelijem preljevom od octa, ulja i malo soli. Lagano promiješam i poslužim.

Salata s maslačkom, šparogama i jajima



U proljeće volim iznenaditi salatom s obiljem svježega i sočnoga maslačka u društvu zelenih šparoga, krumpira i jaja. Uvijek dodajem cvjetove tratinčice za savršen sklad, a ponekad i cvijet maslačka. Tako kombiniram umješnost kuhanja s ljepotom i mirisom cvjetova, za savršen kulinarski doživljaj.

Skuham krumpir i jaja. Šparoge ogulim, narežem na 2 cm duge komade i kuham oko dvije-četiri minute (ovisno o veličini šparoga). Važno je da šparoge ostanu čvrste.

Ocijedim ih i ohladim. U zdjelu stavim maslačak, šparoge te oguljeni krumpir narezan na kolute. Prelijem preljevom od ulja, octa, sitno nasjeckanoga češnjaka i soli. Promiješam. Ukrasim narezanim jajima i cvjetovima tratinčice ili maslačka.

- 40 dag očišćenoga maslačka
- 30 dag zelenih šparoga
- 30 dag krumpira
- 2 jaja
- 1 češanj češnjaka
- 2 žlice ulja
- ocat
- sol
- cvjetovi tratinčice ili maslačka za ukras

Salata od cvjetače i brokule



- 30 dag cvjetače
- 30 dag brokule
- 2 - 3 mlada luka ili bijeli luk
- 2 - 3 žlice maslinovoga ulja
(ili ulja po izboru)
 - ocat
 - sol, papar
 - vlasac

Brokulu i cvjetaču pripremam na različite načine. Ponekad kao krem juhu ili povrtnu juhu u kombinaciji s drugim povrćem. Moje je omiljeno jelo prilog od brokule s bademima. Rižu od cvjetače dodajem mesnoj juhi umjesto tjestenine. Cvjetaču volim i u salati, zasebno ili u društvu s brokulom.

Cvjetaču i brokulu razdijelim na veće komade te skuham. Pazim da se ne prekuhaju (neka ostanu čvrsti). Ocijedim i kratko potopim u hladnoj vodi. Ocijedim opet i dodam u zdjelu, a zatim i fino narezani luk. Pomiješam ulje, ocat i papar te prelijem po salati. Posipam nasjeckanim vlascem. Pažljivo promiješam. Salatu mariniram nekoliko minuta.

Salata od jednozrne pšenice i voća



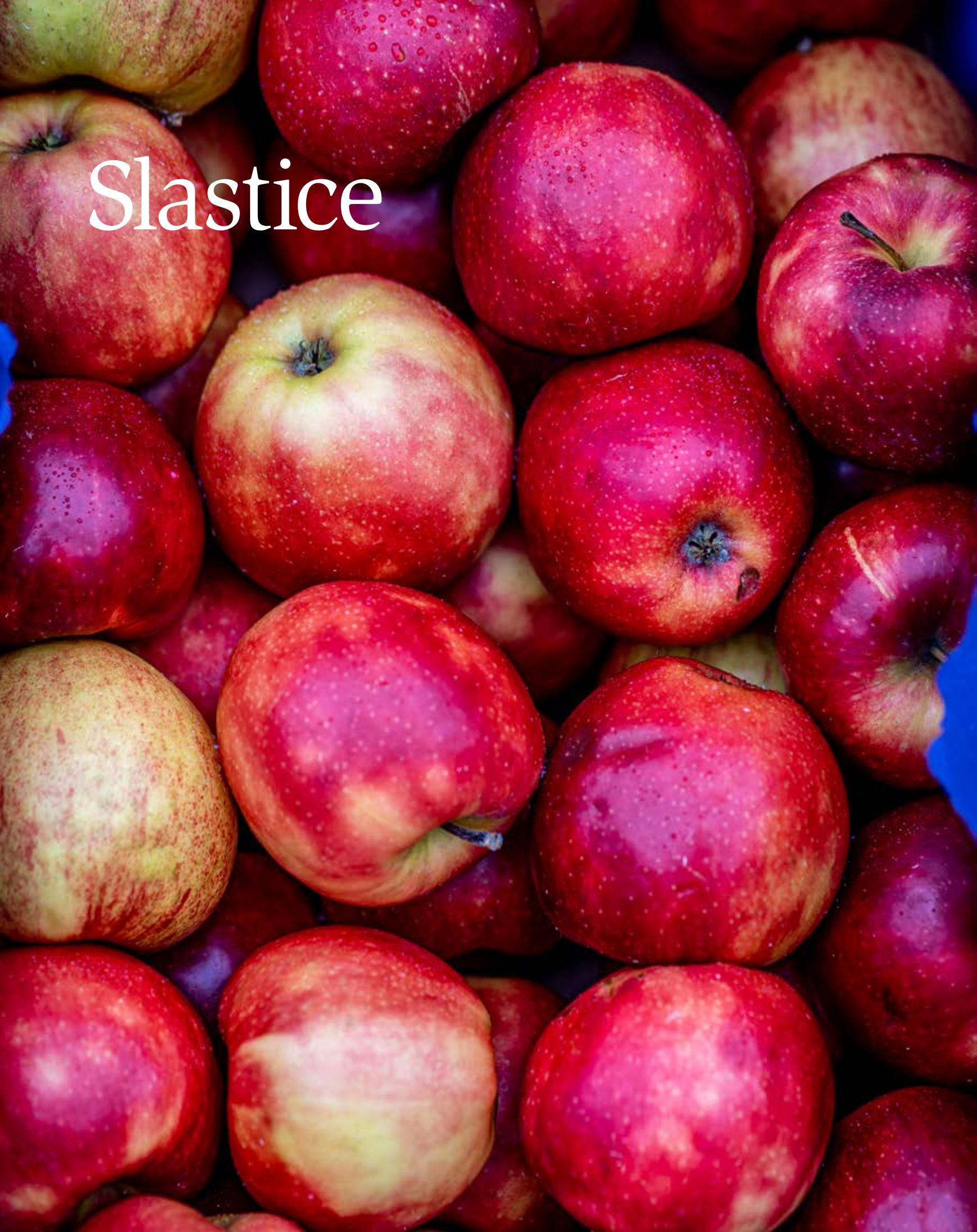
Jednozrna pšenica bila je za mene čudesno otkriće. Prastara žitarica, blagoga orašastog okusa, zlatnožute boje; žitarica koju su naši preci uzbajali još prije 10 000 godina. Od cijeloga zrna najradije pripremam salate u kombinaciji s povrćem i voćem.

Jednozrnom pšenicom rado nadomjestim rižu, a brašno od jednozrne pšenice često upotrijebim za palačinke, vafle, kekse, pa čak i torte.

Jednozrnu pšenicu skuham prema uputi na pakiranju. Jabuke narežem na kockice te ih odmah prelijem limunovim sokom. Ananas također narežem na kockice, a jagode na komadiće. U zdjelu stavim narezano voće i dodam ohlađenu jednozrnu pšenicu. Pomiješam ocat, ulje, med i nekoliko nasjeckanih listova sveže mente te prelijem po salati. Promiješam i ukrasim listovima mente.

- 15 dag jednozrne pšenice
- 20 dag jabuka
- 20 dag ananasa
- 10 dag jagoda
- 5 dag borovnica
- sok 1/2 limuna
- jabučni ocat
- 2 žlice orahovoga ulja (može i maslinovo)
- 1 žličica meda
- listovi mente

Slastice



Voćni desert



Volim se poigrati neobičnim kombinacijama začina ili namirnica.

Ponekad uspijem spojiti nespojivo. Mojem iznenađenju i veselju tada nema kraja. Gorkast okus suhe narančine korice te prijatno ljut okus mješavine crnoga, bijelog, zelenoga i ružičastoga papra daju profinjenu notu jednostavnom voćnom desertu.

Ananas i jednu jabuku narežem na kockice. Dodam narezane jagode te prelijem sokom od naranče kojem dodam vanilin šećer.

U mužaru zdrobim 5 zrna papra i dodam koricu naranče. Voće oblikujem pomoću metalnoga obruča za oblikovanje. Ukrasim tankim kriškama jabuke i pospem paprom i koricom naranče.

- 25 dag jagoda
- 25 dag ananasa
- 2 jabuke
- 2 žlice narančinoga soka
- 1 žličica suhe korice naranče
- 1 vanilin šećer
- 8 - 10 zrna šarenoga papra u zrnu

Jagode u košuljici od čokolade



- 12 većih jagoda
- 6 dag tamne čokolade s većim udjelom kakaa
- 4 dag nasjeckanih pistacija
- listovi svježega matičnjaka ili mente za ukras

Čak i najjednostavniji deserti mogu biti božanstveni. Slatke zrele jagode u zagrljaju gorke čokolade i ugodnoga nježnog okusa pistacija uvijek iznenade i oduševe. Jedva primjetljiv miris metvice ili matičnjaka lijepo zaokružuje jelo.

Otopim čokoladu u vodenoj kupelji ili u manjoj posudi na laganoj vatri. Trećinu svake jagode namočim u čokoladu i posipam nasjeckanim pistacijama. Ostavim da se čokolada stvrdne (oko 30 minuta) i ukrasim jagode listovima matičnjaka. Na tanjuru iscrtam čokoladni uzorak i poslužim.

Salata s dinjom i lubenicom



Salatu poslužujem u vrućim ljetnim danima, obično nedjeljom. Za potpuni užitak serviram je u prelijepoj kristalnoj maminoj zdjeli ili u više od sto godina starim šalicama koje sam naslijedila od svoje rođakinje. Dašak uspomene i zeleni čaj desertu dodaju nešto tajanstveno, čarobno.

Stavim kuglice dinje i lubenice u zdjelu. Sačuvam pet kuglica lubenice koje nasjeckam u električnome mikseru, dodam čaj i prelijem po kuglicama od dinje i lubenice. Dobro ohladim i dodam grubo nasjeckane listove metvice.

Savjet: Rezač voća za dubljenje dinje moguće je kupiti u našim trgovinama. Korisna je i čajna žličica.

- 40 dag kuglica od dinje
- 40 dag kuglica od lubenice
- 0,5 dl jakoga zelenog čaja
- 1 žlica meda
- listovi matičnjaka

Osvježavajući voćni desert



- 4 kriške manje dinje
 - 8 većih jagoda
 - 4 dag borovnica
 - 2 žličice meda
- 2 žlice narančinoga soka
 - maline za ukras
 - listovi matičnjaka

Tanjur šarenoga voća umjesto kolača? A zašto ne?! Kad me iznenade gosti, ovaj je desert pravo rješenje. Vole ga podjednako najmlađi i oni mladi u srcu. Pripremim ga brzo od voća koje imam pri ruci. Malo aromatičnoga meda zaokružuje jelo. Pazim da je med u harmoniji s voćem te izabirem med od akacije, kadulje, lipe, lavande, heljde ili naranče. Svojoj zbirci meda nedavno sam dodala i med od ružmarina i eukaliptusa.

Dinju operem i narežem na četiri koluta debljine 1,5 cm. Na tanjur položim krišku dinje i obložim je narezanim jagodama. Sitno nasjeckam listove matičnjaka i pomiješam ih s medom i sokom od naranče. Ovom smjesom pokapam kriške dinje. Ukrasim malinama i listovima matičnjaka.

Krema od heljde u čaši



Kakav neobičan desert! I kako ukusan! Kako lijepo odražava sve bogatstvo krajolika! Pjesma heljadi - spjevalo ju je kuhan koji se umjesto stihova koristi darovima prirode. Volim ponuditi kremu od heljde jer je iznenađenje i specijalitet.

Kašu od heljde malo posolim i pirjam u vodi. Pomiješam puding i malo hladnoga mlijeka te ukuham u preostalo vrelo mlijeko. Zagrijem do ključanja uz miješanje. Stavim na stranu i umiješam snijeg bjelanjka u koji sam dodala šećer. Kuhanu kašu zgnječim i umiješam sve ostale sastojke. Napunim u čaše i ohladim. Lijepo ukrasim voćem i žličicom tučenoga slatkog vrhnja. Ponekad dodam poneki cvijet, svježi ili osušeni, a kad heljda cvjeta, čak i heljdin cvijet.

(za 6 osoba)

- 10 dag heljdine kaše
- sol
- 4 dl mlijeka
- 1 puding od vanilije (puding za kremšnite)
- 2 žlice meda
- 2 dag šećera
- 1 bjelanjak
- cimet
- 30 dag voća

Pečeno voće



- 30 dag šljiva
- 20 dag krušaka
- 20 dag nektarina
- 4 dag badema ili prženih lješnjaka
- 4 dag neslanih pistacija
- 1 zvjezdasti anis
 - 4 klinčića
- 1 žlica maslaca
- 2 žlice bagremovoga meda

Pečeno je voće neodoljivo ukusan desert. Ponekad ga pečem u papiru za pečenje. Na svaki komad papira za pečenje stavljam narezano voće, komadić zvjezdastoga anisa i klinčića. Papir savijem, stavljam u lim za pečenje i pečem u pećnici. Pečeno voće serviram u papiru za pečenje. Prethodno ga pospem nasjeckanim oraščićima i pokapam smjesom meda i sitno nasjeckanoga matičnjaka ili metvice.

Odgovarajuću vatrootpornu posudu namažem maslacem. Šlijivama odstranim koštice i narežem na polovice. Ostalo voće narežem na kriške. Voće složim u vatrootpornu posudu, dodam im štapić cimetove kore i nekoliko klinčića. Pokrijem folijom i pečem u pećnici. Kad je voće pečeno, posipam ga grubo nasjeckanim bademima i pistacijama te pokapam medom pomiješanim s nasjeckanim listovima matičnjaka.



Sladoled od banane

Tko ne voli sladoled? Tu predivnu ledenu aromatičnu slasticu koja se topi u ustima! A tek sladoled pripremljen od samoga voća!

Kakav užitak, za male i velike sladokusce! Kako bih si olakšala pripremu i posluživanje domaćega sladoleda, svojoj kuhinjskoj opremi dodala sam „čarobni“ aparat za sladoled i žlicu za sladoled. Djeci obvezno poslužim sladoled u kornetu, kao i sebi kada ga jedemo zajedno.

Ogulim banane i narežem na komade dužine 2 cm. Stavim ih u vrećicu i zamrznem. Zamrznem i narezane jagode. Zamrznute banane ostavim na sobnoj temperaturi 2 – 3 minute. Prebacim ih u električnu sjeckalicu i dobro promiješam. Oduzmem pola sladoleda. U preostali sladoled od banane dodam jagode, dobro promiješam i odmah poslužim.

- 4 vrlo zrele banane
- 2 veće jagode

Sladoled s bananom i ananasom



- 2 veće vrlo zrele banane
(zamrznuti komadići)
- 20 dag zamrznutih komadića
zreloga ananasa
 - 1 žlica bagremovoga meda
 - nekoliko listova matičnjaka
ili bosiljka

Sladoled, uz kulinarski užitak, budi u meni i sjećanja na djetinjstvo. Mama ga je uvijek pripremala za moj rođendan. Toga bi dana ručak završio ledenom bombom od šumskih jagoda. U ono vrijeme, kada nismo imali hladnjak, ta slastica bila je čudo. Zamrznuta slastica usred vrućega ljeta! Pripremala se u stroju za sladoled koji se sastojao od drvenoga kablića i limene posude. Prostor između njih bio je ispunjen tučenim ledom i solju. Da bi se smjesa za sladoled u limenoj posudi ravnomjerno zamrzavala, bilo ju je potrebno miješati. Pripremljenim sladoledom mama bi obložila kalup za ledenu bombu, a zatim napunila tučenim slatkim vrhnjem. Model za ledenu bombu ukopala bi u led, da se zamrzne. Toga trenutka vrijeme je stalo. Nikako nisam mogla dočekati najčarobniji trenutak svojega rođendana... I konačno je ledena bomba od šumskih jagoda bila na stolu, u čitavoj svojoj raskoši, ljepoti i anđeoskome okusu, ukrašena svježim šumskim jagodama i štrcanim zvjezdicama iz tučenoga slatkog vrhnja.

Sitno nasjeckam listove bosiljka ili matičnjaka i pomiješam ih sa žličicom meda. U električni mikser prvo stavim polovicu ananasa i banana te ih postupno zdrobim (mikser uključim nekoliko puta na nekoliko sekundi). Dodam preostali ananas i banane te ponovim postupak, a lopaticom ili žlicom više puta uklonim masu koja se nakuplja sa strane na mikseru. Desert poslužim u šalicama ili manjim čašama, dodam nekoliko kapi preljeva i odmah poslužim.

Voćni kolač bez pečenja



Voćni kolač bez pečenja savršen je za vruće ljetne dane. Ne samo da uživam u ukusnome, lagano i svježem kolaču već izbjegavam pečenje te nepotrebno zagrijavanje stana. U zimsko vrijeme pripremam kolač s dobro ocijeđenim i narezanim voćem iz komposta. Najviše volim marelice. Ekspandiranu kvinoju ponekad zamjenjujem drugim ekspandiranim žitaricama koje kupujem u opskrbljenijim trgovinama ili trgovinama zdrave hrane.

Otopim čokoladu u vodenoj kupelji ili u manjoj posudi na laganoj vatri. Dodam ekspandiranu kvinoju (žitarice) i promiješam. Rasporedim smjesu na dno namazanoga manjeg okruglog modela za tortu s uklonjivim obodom i dobro pritisnem prema dnu te stavim u hladnjak. Kvark, jogurt i želatinu dobro izmiješam i umiješam u tučeno slatko vrhnje. Na kraju dodam bobice i rasporedim nadjev po torti. Stavim u hladnjak da se krema stvrdne i ukrasim voćem. Prije posluživanja pokapam medom.

- 10 dag ekspandirane kvinoje (ili drugih ekspandiranih žitarica)
- 15 dag čokolade
- 3 dl jogurta
- 25 dag kvarka
- 1 dl slatkoga vrhnja
- 1 vrećica instant-želatine
- 20 dag borovnica ili ribiza (može zamrznuto)
- 10 dag jagoda
- 1 žlica bagremovoga meda

Čokoladni poljupci s ekspandiranim amarantom/kvinojom



- 25 dag tamne čokolade
- 5 dag ekspandiranoga amaranta ili kvinoje
- 4 dag grubo nasjeckanih badema
 - 4 dag grubo nasjeckanih neslanih pistacija
 - malo mljevenoga kardamoma i cimeta

Pri pripremi čokoladnih poljubaca uvijek imam male pomoćnike. Kuhinjom tada odzvanja dječji smijeh, a miris čokolade širi se cijelom kućom. Istovremeno se kuhinja pretvara u atelje jer čokoladne su slikarije posvuda. A tu su i nestala zrna amaranta ili kvinoje. Konačno! Čokoladni su poljupci lijepo ukrašeni i svima nestrpljivo čekamo da se čokolada stvrđne. U međuvremenu djeca postaju detektivi te otkriju većinu zrna amaranta koja su se razbježala po kuhinji. A finale? Kuhinju čistim sama.

Omekšam čokoladu na pari, umiješam kardamom i cimet. 2 žlice čokolade sačuvam. Preostalu čokoladu prelijem po mješavini kvinoje, badema i pistacija. Promiješam. Po žlicu smjese stavljam na lim pokriven papirom za pečenje. Ostatak čokolade po potrebi zagrijem. Iz papira za pečenje napravim tuljac, u njega stavim čokoladu te ukrasim poljupce. Pospem s malo kvinoje. Rado dodam i ukrase – zimi su to šećerne zvjezdice.

Savjet: Za ove poljupce primjerene su i ostale ekspandirane žitarice: pir, pšenica, riža ...

Kolač s jogurtom



Uvijek pokušavam jela približiti preporukama pravilne prehrane. Zbog toga sam u ovome kolaču prhko tijesto zamjenila keksima „Gran Cereale - classico”, čime sam smanjila kalorijsku vrijednost kolača (masti, šećer) i kolesterol. Naime, podloga od keksa ima 460, a krhko tijesto više od 2 000 kcal.

Kekse zdrobitim do mrvica te njima pokrijem dno namazanoga lima za pečenje (veličine približno 26 x 17 cm) ili manjega okruglog modela za tortu. Jogurt, šećer i vanilin šećer dobro izmiješam, dodam naribantu limunovu koricu, griz i brašno. Pažljivo umiješam čvrsti snijeg od bjelanjaka. Pripremljeni nadjev stavim u lim za pečenje, poravnam i pečem na 180 °C. Još mlaki kolač premažem medom i posipam bademovim listićima i nasjeckanim pistacijama.

- 10 dag keksa
(Gran Cereale - classico)
- 4 punomasna jogurta
- 4 dag šećera
- 1 vanilin šećer
- snijeg od 4 bjelanjka
- 3 dag brašna
- 4 dag griza
- korica 1/2 limuna
iz ekološkoga uzgoja
- 1 žlica bagremovoga meda
- 3 dag listića badema
- 3 dag neslanih pistacija



Torta od mandarina



Kao dijete uvijek sam se veselila posjetu mojoj kumi. Ako je bilo moguće, potajno sam zavirila u kuhinju i oduševila se prizorom nakon što je kuvarica, teta Ilonka, otvorila vrata hladnjaka. Kao očarana zagledala sam se u desert, proziran, pun šarenoga voća.

Žumanjke, šećer, vanilin šećer i vodu pjenasto umiješam. Masi dodajem naribani narančinu koricu i čvrst snijeg iz bjelanjaka. Glatko brašno, škrobovno brašno i prašak za pecivo prosijem i dodajem priređenoj masi lagano miješajući. Pečem u namazanome, i krušnim mrvicama posutome, kalupu za tortu promjera 20 cm na 180 °C. Naribam marcipan, dodam 1 žlicu soka od naranče i zagrijem da se marcipan otopi. Maknem s vatre i umiješam 2 žlice marmelade. Mlak marcipan umiješam u skutu. Želatinu namočim, ocijedim i otopim u preostalome ugrijanom soku naranče te umiješam u skutu. Na koncu umiješam tučeno slatko vrhnje. Ohlađen biskvit prerežem napola. Polovicu biskvita stavim u kalup za tortu obložen papirom za pečenje. Na biskvit stavim kremu i pokrijem drugom polovicom biskvita. Premažem ga preostalom marmeladom te obložim dobro ocijeđenim mandarinama iz komposta. Tortu prelijem preljevom za torte koji pripremim po uputi na vrećici (umjesto vode upotrijebim sok od komposta). Tortu pokrijem prozirnom folijom i stavim u hladnjak 10 – 12 sati.

- 3 jaja
- 3 žlice tople vode
- 10 dag šećera
- 1 vanilin šećer
- 12 dag glatkoga brašna
- 7 dag škrobnoga brašna
- 2 ravne žličice praška za pecivo
- svježa ili suha naribana korica naranče iz ekološkoga uzgoja

Nadjev:

- 40 dag pasirane skute
- 20 dag marcipana
- 2 dl slatkoga vrhnja
- 4 žlice narančinoga soka
- 4 žlice marmelade od mandarina ili naranče
- 10 listova želatine
- 30 dag mandarina iz komposta
- 1 vrećica preljeva za torte

Torta za Marinu i Borisa



(12 – 14 komada)

- 3 jaja
- 8 dag šećera
- 2 žlice meda
- 3 zrele banane
- sok 1 limuna
- 10 dag brašna od prosa
- 10 dag oštrog brašna
- 1/2 praška za pecivo
- vanilin šećer
- 1,5 dl marmelade za namaz

Kako je lijepo zrno prosa! Sitno, skromno i puno tople žute boje. Lako se samelje u fino brašno. Blagi okus divno se slaže s brojnim darovima prirode. Upravo sam zato osmisnila bazu za tortu koja kombinira dvije vrste brašna, med i bananu umjesto masti. Tortu obično nadjenem boljom domaćom marmeladom ili mljevenim suhim marelicama namočenima u narančin liker. Za posebne prigode nadjenem je marmeladom od ruža i premažem šećernom glazurom. Za ukras dodajem ružu iz vrta.

Pomiješam jaja i šećer da se smjesa zapjeni. Dodam mlaki med i mijеšam da sve zajedno naraste. Zatim dodam banane koje sam prethodno električnim mikserom pjenasto pomiješala s limunovim sokom. Prosijem brašno s praškom za pecivo. Brašno pažljivo umiješam u smjesu. Kalup za tortu namažem i posipam krušnim mrvicama. U njega ulijem smjesu za tortu i pečem oko pola sata. Ohlađenu tortu proizvoljno nadjenem ili samo pospem šećerom u prahu.

Pita sa šljivama



Mama će pripremati pitu! Kakvo veselje! Uvijek je stavljala mrežu preko nadjeva, a ja sam joj mogla pomagati. Nestrpljivo sam čekala da otvorí pećnicu i kaže: „Pečena je.“ Potom je cijelu vječnost trajalo da se pita ohladi. Svaki put mama bi mi dala mali zalogaj još tople pite kako bih ponosno mogla ocijeniti: „Kako je dobra!“

Umiješam ulje, šećer i žumanjke. Kad smjesa naraste, dodajem pola brašna s praškom za pecivo. Dobro promiješam, istresem na dasku i izgњečim tijesto s preostalim sastojcima. Stavim u hladnjak i pustim da počiva 20 minuta. Namažem lim za pečenje i u njega stavim tijesto. Operem šljive, prerezem ih napola i uklonim koštice. Tijesto premažem marmeladom i obložim šljivama. Posipam šećerom pomiješanim s cimetom. Od ostatka tijesta načinim ukrase ili pitu posipam bademovim listićima te ispečem. Za bogatiju varijantu tijesto premažem nadjevom od maka i obložim šljivama. Pravim ga od mlijeka, maka, šećera, malo ruma i cimeta.

- 20 dag oštrog brašna
- 10 dag pirovoga brašna
- 8 dag ulja
- 10 dag šećera
- 2 žumanjka
- 30 dag pasirane skute
- 1/2 praška za pecivo

Nadjev:

- 70 dag šljiva
- 4 žlice marmelade od šljive
- 1 žlica šećera
- 1 žličica cimeta

Muffini s voćem



**(za 12 velikih kolača ili
za 24 mala kolača)**

- 12 dag pirovoga brašna
 - 8 dag oštrog brašna
 - 8 dag šećera
 - 3 žlice ulja
 - 2 jaja
- 1 žlica limunovoga soka
- dl mlijeka (po potrebi)
- vrećice praška za pecivo
- 5 dag mljevenih oraha, badema ili prženih lješnjaka
- 1 jabuka srednje veličine
- 25 dag voća po izboru (marelice, breskve, borovice, ribiz, višnje...)
 - kalup za velike (12 komada) ili male muffine (24 komada), papirnate košarice

Veliki ili mali, tek za jedan zalogaj, puni svježega ili suhogra voća, muffini su primjerni za svaku priliku. I uvijek uspiju. Za „obične“ dane pripremam jednostavne muffine. Za posebne prilike raskošno ih ukrasim voćem ili štrcanim ukrasima od čokolade ili šećerne glazure.

Djeca ih obožavaju - pripremati, ukrašavati i jesti. Naravno, najradije one male, vesele, s očima i smijućim ustima od šećera.

Jabuke grubo naribam. Umutim jaja, ulje, limunov sok i šećer, dodam mlijeko, brašno pomiješano s praškom za pecivo i orahe. Na kraju umiješam još naribanu jabuku i voće. Košarice stavim u kalup za muffine te ih napunim do 3/4 tjestom i pečem 180 °C 20 – 25 minuta. Ako pečem male muffine, u svaku košaricu stavim najprije 1 žličicu tjesteta, žličicu sitno narezanoga voća ili po 2 višnje bez koštica. Košarice napunim do 3/4 preostalim tjestom i pečem na 180 °C 15 – 20 minuta.

Dobri medenjaci tete Jelke



Recept za najbolje medenjake na svijetu naslijedila sam od tetke Jelke. Pripada starim obiteljskim receptima. Najboljima. Godinama ih je s posebnom ljubavlju pekla za mene za Božić. Tada je došlo vrijeme kad mi je predala obiteljski recept. „To je stari obiteljski recept”, rekla je gurajući mi u ruke bogzna koliko stari žuti list istrgan iz sveska. Sada sama pečem medenjake. S jednakom ljubavlju kao ona, da razveselim one koje volim.

Umutim jaja i šećer, dodam (postupno) vrući med. Kad je smjesa pjenasta, dodam ulje, crnu kavu, marmeladu i začine. Prosijem brašno zajedno sa sodom bikarbonom i praškom za pecivo te ga dodam prethodno pripremljenoj smjesi. Pustim da odstoji preko noći. Oblikujem kuglice veličine oraha i položim ih na namazani lim za pečenje te pečem na umjerenoj temperaturi oko deset minuta. Cijelo ih vrijeme promatram jer se mogu brzo prepeći i tada postanu tvrdi. Medenjaci se mogu odmah konzumirati jer su mekani.

- 15 dag raženoga brašna
- 15 dag glatkoga brašna
- 20 dag oštrogog brašna
- 3 jaja
- 1 velika žlica ulja
- 1 šalica jake crne kave
- 2 velike žlice marmelade od marelica
- 1 žličica sode bikarbune
- 1/2 praška za pecivo
- 6 žlica vrućega meda
- 8 dag šećera
- mljeveni klinčići, cimet

Kolač sv. Jeronima

Kolač s medom

Druga Mojsijeva knjiga 16:31



(25 komada)

- 3 žlice ulja *Druga Mojsijeva knjiga 29:40*
- 10 dag šećera
- 1 velika žlica meda *Prva Mojsijeva knjiga 43:11*
- 40 dag brašna *Druga Mojsijeva knjiga 29:40*
- 0,25 l vode *Druga Mojsijeva knjiga 17:6*
- malo soli *Treća Mojsijeva knjiga 2:13*
- pola žličice mljevenog cimeta *Jeremija 6:20*
- 1 čajna žličica sode bikarbune
 - 1 prašak za pecivo *Prvo pismo Korinćanima 5:6*
 - 3 žlice marmelade

Smjesi dodajem:

- 15 dag grožđica *Prva Samuelova knjiga 25:18*
- 10 dag narezanih badema *Prva Mojsijeva knjiga 43:11*
- (može i pržene ljepnjake)
- 10 dag narezanih suhih smokvi *Jeremija 24:5*

Sve sastojke čuvam na sobnoj temperaturi. Pomiješam ih električnim mikserom. Uz miješanje dodajem vrući med. Prije nego što umiješam brašno, brašnu dodajem sodu bikarbonu i prašak za pecivo. Tjesto je malo gušće.

Pečem u namazanome, i krušnim mrvicama posutome, izduženome limu za pečenje na umjerenoj temperaturi 40 do 45 minuta. Narežem ohlađeni kolač i ponudim ga svojim najmilijima.



Kolač sv. Jeronima pripremam s posebnom ljubavlju s kojom sam i osmisnila recept. Sastojke sam potražila u Bibliji i označila gdje se spominju. Naime, recept za ovaj kolač nastao je na temelju priče koju mi je ispričala nona kad sam bila stara jedva tri godine. Nona mi je tada pokazala i mjesto zbivanja. Svaki put kada prolazim pokraj crkve sv. Jeronima u Štrigovi sjetim se da je u blizini nastala nonina priča. I svaki mi se put na trenutak učini jednako vjerojatnom kao i onda u djetinjstvu.

Sanjina pogača od heljde



(za 16 komada)

- 20 dag heljdinoga brašna
- 10 – 15 dag bijelogra brašna
 - 1,2 dl mlijeka
 - 2 dag kvasca
 - 2 žlice ulja
 - prstohvat soli

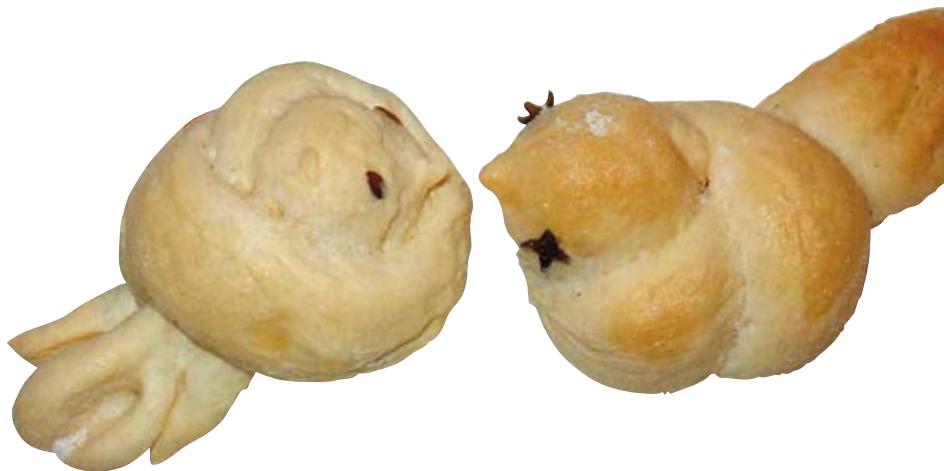
Nadjev:

- 40 dag svježega sira
- 5 dag kiseloga vrhnja
- snijeg od 2 bjelanjka
 - 5 dag grožđica

Zašto Sanjina pogača od heljde? *Pripremale su je moja mama i Sanja, koja je tek počela pohađati školu. S kakvom su se samo radošću dječji prsti doticali tijesta od heljde i obavili posljednji zadatak kad je pogača već bila u limu za pečenje – lijep uzorak na površini tijesta.*

Vrelo mlijeko prelijem po heljdinome brašnu. Smjesu ohladim, dodam pšenično brašno i kvasac koji sam razmočila u dvije žlice mlijeka te zamijesim tijesto. Pustim da počiva 15 minuta. Svježi sir prema potrebi zgnječim vilicom, dodam grožđice i snijeg od bjelanjaka. Tijesto razdijelim na tri dijela i svaki dio razvaljam. Prvi dio tijesta stavim u već prethodno namašćeni lim za pečenje i premažem nadjevom. Pokrijem drugim dijelom tijesta, ponovno premažem nadjevom i preko nadjeva položim zadnji dio tijesta. Probodem vilicom i ispečem. Ponekad izostavim grožđice te tako dobijem slanu pogaču.

Ftički i pogaćice



Na Valentinovo se u našem kraju vjenčaju „ftički”. Kad se rađa novi dan, ptičice uz svjetlost mjesecine pripremaju pogaćice. Svakoj dodaju veliku kap ljubavi i dobrote. Zatim ih podijele djeci. „A gdje uzimaju brašno?” jednom sam upitala nonu. „Nakon žetve na njivi beru rasipana zrna pšenice i odnose ih u mlin. Kad Mura noću pjeva uspavanku, samelje se najbolje brašno.” „Ali kako ih zamijese?” bila sam radoznala. „U kljunu donose vodu s izvora i nožićama zamijese tjesto.” Svake godine na Valentinovo uveseljavam malu i veliku djecu - s pričom i „ftičekima”.

Zdrobit kvasac i pomiješam ga sa šećerom i malo toploga mlijeka. Kada se digne, dodajem brašno. Dolijem mlijeko i ulje, dodam žumanjak i malo soli. Zamijesim malo tvrde tjesto. Pustim da se diže, izgnječim i oblikujem ptičice. Premažem ih razmućenim jajetom i ispečem. Klinčićima izrađujem oči.

Pogaćice – tradicionalni svatovski kolačići iz dizanoga tjesteta, bez kojih je teško zamisliti svadbu u Gornjem Međimurju.

(15 komada)

- 50 dag pšeničnoga brašna
- 0,25 l mlijeka (po potrebi)
- 3 dag kvasca
- 2 žličice šećera
- 4 žlice ulja
- 1 žumanjak
- malo soli
- 1 jaje za premaz

Literatura

136

1. American Heart Association. American Heart Association low-salt cookbook, 4th edition: A complete guide to reducing sodium and fat in your diet. New York: Clarkson Potter, 2011.
2. Belović B. Lahko jem. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota: Podjetje za informiranje, 2004.
3. Belović B et al. Ur. Toth G. Zdrava prehrana v gostinstvu: priročnik za kuharje. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo, 2006.
4. Belović B. Moje zelenjavne in sadne jedi. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2009.
5. Belović B. Lahko jem v nosečnosti: nasveti in kuharski recepti. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku, 2012.
6. Belović B. Što jesti kod visokog krvnog tlaka. Čakovec: Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, 2013.
7. Belović B, Poličnik R. Lahko jem pri prekomerni telesni teži in debelosti. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku in RKS Območno združenje Murska Sobota, 2018.
8. Belović B, Poličnik R. Lahko jem pri visokem holesterolu in trigliceridih. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku in RKS Območno združenje Murska Sobota, 2018.
9. Belović B. Lahko jem solate. Murska Sobota: Pomursko društvo za boj proti raku in RKS Območno združenje Murska Sobota, 2019.
10. Belović B, Poličnik R. Što jesti kod šećerne bolesti tipa 2. Čakovec: Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, 2020.
11. Belović B, Fartelj S. Što jesti - zdrave grickalice. Čakovec: Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, 2020.
12. Garland S. The Complete Book Of Herbs And Spices. London: Frances Lincoln, 2004.
13. Heller M, Rodgers R. The Everyday DASH Diet Cookbook: Over 150 Fresh and Delicious Recipes to Speed Weight Loss, Lower Blood Pressure, and Prevent Diabetes. New York:Grand Central Publishing, 2013.
14. Jenkins NH. The new Mediterranean diet cookbook: A delicious alternative for lifelong health. New York : Bantam Books, 2009.
15. Nussdorfer N. V kraljevstvu začimb. Portorož: Droga, 2001.
16. Webster-Gandy J, Madden A, Holdsworth M. Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics, 2nd ed. Oxford University Press, 2012.

O dvije ljubavi – bilješka o autorici



Prim. mr. sc. Branislava Belović, dr. med., specijalistica pedijatrije i specijalistica socijalne medicine, autorica ove i brojnih drugih publikacija i priručnika s receptima i savjetima o pravilnoj prehrani u kojima je uspjela spojiti dvije svoje velike ljubavi – ljubav prema medicini i ljubav prema kuharstvu, rođena je 1950. godine u živopisnome malom međimurskom mjestu Leskovec (Općina Štrigova) gdje je provela djetinjstvo i mladost. Veći dio svojega radnog vijeka radila je u Pomurju u Sloveniji, a svoje je profesionalne i ljudske kvalitete uvijek željela i znala proširiti izvan uobičajenih okvira liječničke struke. Još je u djetinjstvu znala da želi biti liječnica pa je nakon završene srednje škole upisala i završila studij medicine na Medicinskoj fakultetu u Zagrebu. Kratko je (1975. – 1976. g.) radila u Medicinskom centru Čakovec, a nakon toga se zaposlila u Zdravstvenom domu Murska Sobota u dječjem dispanzeru. U Zagrebu je 1984. godine završila specijalizaciju iz pedijatrije te magisterij 1987. godine. Od 1993. godine do umirovljenja radila je u Zavodu za zdravstveno varstvo Murska Sobota i Nacionalnome inštitutu za javno zdravje. Završila je i specijalizaciju iz socijalne medicine, a 2000. godine dobila je titulu primariusa. Kao kreatorica brojnih vrijednih programa promicanja zdravlja priznata je u Sloveniji i šire, a inovativnim pristupom promicanju pravilne prehrane postala je prepoznatljivo ime na tome području u stručnoj i široj javnosti. Objavila je više od sto pedeset radova u stručnim časopisima, a značajan doprinos preventivnom radu dali su i njezini članci i drugi prilozi u nacionalnim i lokalnim javnim medijima.

Iako je veći dio svoje profesionalne karijere odradila u Sloveniji, nikada nije prekinula vezu s krajem iz kojega je potekla te je svoja znanja nesebično dijelila i širila dugogodišnjom suradnjom sa Zavodom za javno zdravstvo Međimurske županije i Hrvatskim zavodom za javno zdravstvo, kao i s Osnovnom školom Štrigova.

Sprovodeći u djelo riječi doktora Andrije Štampara („Glavno mjesto liječničkog djelovanja su naselja, mjesta gdje ljudi žive, a ne ordinacije i laboratoriji“), razvila je brojne inovativne pristupe i programe promicanja zdravlja.

Koautorica je međunarodno priznatoga inovativnog programa „Živjeti zdravo – promicanje zdravog načina života u lokalnim ruralnim zajednicama u Sloveniji” koji je u nekoliko dokumenata Svjetske zdravstvene organizacije predstavljen kao primjer dobre prakse te je o njemu snimljen dokumentarni film Nacionalnoga centra za socijalni marketing iz Velike Britanije.

Neumorna u promišljanju suvremenih metoda i programa promicanja zdravlja osmisnila je i program promicanja pravilne prehrane u ugostiteljstvu, program promicanja zdravlja na radnome mjestu te program smanjivanja nejednakosti u zdravlju u okviru regionalnih, nacionalnih i međunarodnih projekata.

Preko dvadeset godina kao autorica serije radioemisija o pravilnoj prehrani surađuje na lokalnoj radiostanici, a preko petnaest godina s prilozima o pravilnoj prehrani sudjeluje u radijskim emisijama najvećega australskog medija namijenjenima slovenskim iseljenicima (Special Broadcasting Service). Redovito mjesечно priprema članke za novine namijenjene mađarskoj manjini, a više od deset godina pripremala je mjesечne članke o pravilnoj prehrani i za nacionalne vjerske novine.

Koautorica je priručnika za odgajatelje i učitelje „Praktični pristopi spodbujanja zdravja otrok”, priručnika za kuhare „Zdrava prehrana v gostinstvu”, udžbenika za studente medicine „Klinična prehrana v nosečnosti”, kao i publikacija: „Strategija za krepitev zdravja in akcijski načrt za zmanjševanje neenakosti v zdravju v Pomurski regiji”, „Z zdravjem povezan življenjski slog Romov” te „Tvegana vedenja, povezana z zdravjem, in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih romske skupnosti v Pomurju”.

Bavila se i istraživačkim radom te je kreirala istraživanja i sudjelovala u provedbi istraživanja o životnome stilu koji je povezan sa zdravljem stanovništva Slovenije te istraživanja životnoga stila povezanog sa zdravljem Roma.

Osjetljiva na probleme i potrebe ljudi oko sebe, godinama volontira u nevladnim udrugama: Pomursko društvo za borbu protiv raku čija je predsjednica, Zveza slovenskih društeva za borbu protiv raku, Hrvatsko kulturno društvo Pomurje, Rdeči Križ Slovenije – Območno združenje Murska Sobota u kojem je bila dugogodišnja predsjednica. Direktni društveni angažman u radu i suradnji s udrugama vješto je povezivala s poslom kojim se bavila te su mnogi uspjesi na području promocije zdravlja proizašli upravo iz iskustava koja su nastala tom suradnjom.

Prepoznata kao vrsna stručnjakinja u području javnoga zdravstva stalna je članica radne skupine za promicanje zdravlja na radnom mjestu u Državnom zboru Republike Slovenije te u Policijskoj upravi Murska Sobota.

Vizionarskih pogleda na preventivni rad u medicini bila je prva liječnica, stručnjakinja u području preventive koja se odvažila i pristala biti stručna suradnica jednoga od najvećih trgovачkih lanaca u Sloveniji te se svakodnevno sa svojim prilozima pojavljivala u reklamama. Njezin rad prepoznat je i višestruko nagrađivan.

Prema anketi Revije Onaplus koja predstavlja i ističe žene koje svojim radom čine svijet oko nas boljim i ugodnjim mjestom za življjenje, nastojeći svojim aktivnostima utjecati i na druge i inspirirati ih na promjene, proglašena je jednom od deset najutjecajnijih žena u Republici Sloveniji u 2012. godini.

Njezin svestrani rad dobro opisuju riječi koje je povodom dobivanja toga priznanja o njoj napisala Jožica Maučec Zakotnik, dr. med., voditeljica Odjela za unapređenje zdravlja i kontrolu kroničnih nezaraznih bolesti na Inštitutu za varovanje zdravlja u Ljubljani: „Branka je veliki čovjek s velikim „Č“ i veliki stručnjak javnoga zdravlja. Svojim inovativnim programima promocije zdravlja među stanovništvom Pomurja, nacionalnim i prekograničnim projektima pridonijela je poboljšanju zdravlja, većoj jednakosti u zdravlju, kvaliteti života i razvojnom potencijalu stanovništva Pomurja te modernom strateškom usmjerenu promocije zdravlja u Sloveniji. Programi koje je kreirala i sukcreirala poznati su i priznati u svjetskim

razmjerima. Čovjeka s velikim „Č” čini i njena sposobnost i spremnost da se približi malom čovjeku, razumije njegove potrebe tako da su iznimno dobro primljeni ona i njeni programi”.

Dobitnica je priznanja: Zlatna medalja Zveze slovenskih društev za boj proti raku, počasno priznanje za rad na RTV Slovenija, brončana medalja Ministarstva za notranje zadeve Republike Slovenije za suradnju u jačanju sigurnosti te drugih priznanja.

Najpoznatija je ipak po radovima i prilozima iz područja pravilne prehrane.

Autorica je i koautorica brojnih publikacija o pravilnoj prehrani: „Lahko jem”, „Moje zelenjavne in sadne jedi”, „Lahko jem solate”, „Moja zdrava kuhinja” (na mađarskom jeziku), „Lahko jem v nosečnosti”, „Lahko jem pri visokem krvnem tlaku” (prevedeno na hrvatski), „Lahko jem pri slatkorni bolezni tipa 2” (prevedeno na hrvatski), „Lahko jem pri prekomerni telesni teži in debelosti”, „Lahko jem pri povišanem holesterolu in trigliceridih”. Izdala je i dvije publikacije sa savjetima i receptima za pravilnu prehranu djece: „Lahko jem zdrav zajtrk in prigrizke” te publikaciju „Lahko jem zdrave prigrizke” koja je prevedena na hrvatski („Zdrave grickalice”) i na srpski jezik, a koristila se i u provedbi međunarodnoga projekta Pro Health for Roma čiji je nositelj međunarodna humanitarna organizacija Liječnici svijeta (Medecins du Monde).

Odakle opredjeljenje baš prema tom području i ideja da liječnica piše i objavi kuharicu?

Veliki utjecaj na kreiranje metoda promicanja i očuvanja zdravlja imao je njezin hobi – kuhanje – koji vuče korijene još iz djetinjstva. Odrastajući u skladnoj obitelji u kojoj se velika pažnja pridavala pripremi i uživanju u ukusnim i zdravim obrocima hrane, vrlo je rano imala priliku i sama pomagati u kuhinji, uživajući u savjetima i podršci svoje mame i bake, koje su bile poznate kao vrsne domaćice i kuharice. Još kao osnovnoškolka prikupljala je recepte iz novina i časopisa, a neke od njih sačuvala je do današnjega dana. S užitkom je i usmenom

predajom prikupljala, ali i sama smišljala recepte koji su postali čuvari uspomena i veza s prošlošću i tradicijom, ali ujedno i promotori novih spoznaja o zdravlju i pravilnoj prehrani.

Njegujući tradicionalne metode kuhanja kraja iz kojega je potekla, bila je otvorena i za iskustva drugih kulinarskih tradicija te je prikupila vrijednu zbirku s više od tisuću kuharskih knjiga od kojih najstarija potječe još iz 1872. godine. Uz kuhanje, bavi se i crtanjem na platnu i svili te fotografiranjem jela koje priprema pa je fotografije za posljednjih šest publikacija pripremila sama.

Povezivanjem hobija i profesionalnoga rada svjetlo dana ugledali su recepti za jednostavna, ukusna i zdrava jela koja predlaže liječnica te su nastale knjižice i knjige kuharskih recepata koje su vrlo dobro prihvaćene u cijeloj Sloveniji i šire te služe podjednako promicateljima pravilne prehrane, kao i cjelokupnom stanovništvu.

Svi načini prehrane odraz su određenoga podneblja, vremena i mogućnosti te svjedoče povijesti koja se odvijala u njima. U dahnuvši dušu svojem profesionalnom djelovanju, znanju i stručnosti te povezujući umjetnost pripremanja jela s osobama koje nosi u srcu, s preporukama za očuvanje zdravlja i prevenciju i sprečavanje bolesti, prim. Branislava Belović pridonijela je čuvanju uspomena, ali i stvaranju nove kulinarske tradicije na ovim prostorima.

Stoga s užitkom prionite pripremi jela koje Vam predlaže i osjetite miris i okus svježe ubranih plodova iz međimurskih vrtova i polja njezina djetinjstva, začinjenih ljubavlju i brigom za svoje, ali i zdravlje svih onih za koje ih pripremate.

Diana Uvodić-Đurić, dr. med., spec. školske medicine,
subspecijalistica alkoholizma i drugih ovisnosti
voditeljica Djelatnosti za zaštitu mentalnog zdravlja,
prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti,
Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije

Promicanje zdravlja i pravilne prehrane rad je na duge staze i zahtijeva ne samo poznavanje struke i metodologije nego i veliku upornost, predanost, strpljenje i ljubav prema tom poslu/pozivu, kao i ljudima. Upravo spomenute osobine krase prim. mr. sc. Branislavu Belović, koja je cijeli svoj profesionalni vijek kao liječnica pedijatrica i javnozdravstvena stručnjakinja posvetila zdravstvenom prosvjećivanju i poučavanju o važnosti zdrave prehrane, ne samo u vidu preporuka nego i u praktičnome planiranju i kulinarskoj pripremi jela.

Ovo je jedna u nizu publikacija u kojima ona na jednostavan i zanimljiv način potiče na razmišljanje o važnosti zdravoga načina prehrane. Nizom recepata i opisa kulinarske pripreme daje zanimljive primjere kako možemo, čak i u ovome užurbanom načinu života, pripremiti zdrave i kulinarski atraktivne obroke, bilo u vlastitome domaćinstvu, kolektivnoj prehrani ili restoranu.

Jednostavan i svakome razumljiv opis izbora namirnica, njihove hranjivosti i načini pripreme jela popraćeni su amaterskim, a ipak vrhunskim fotografijama u boji koje je autorica nakon pripreme jela sama snimala. Njezine maštovite kombinacije namirnica, boja i okusa čarolija su na tanjuru i vjerujem da će potaknuti čitatelje da se i sami okušaju u pripremi zdravih obroka u kojima će uživati.

mr. sc. Katica Antonić Degač

Svaki obrok prim. mr. sc. Branislave Belović, pravo je malo remek-djelo. Svako pripremljeno jelo znalački je odabir kombinacije začina, povrća, voća i drugih darova prirode. Velika važnost pridaje se obiteljskom okupljanju za zajedničkim stolom uz savršeno lagane i prirodne obroke te uključivanju djece kod pripreme obroka, a time i prenošenju iskustva kulinarskoga umijeća na mlade naraštaje.

Estetska privlačnost servirane hrane na, također važnomet, posudu i važnost boja namirnica ujedno su i izraz autoričina kulinarskog stajališta. Cilj je postignut – zna se: „Prvo jedemo očima.” Fotografije i popratni tekst jasno su, pregledno i jednostavno prezentirani. Čitatelja posebno nadahnjuju osobne autoričine anegdote ili priče vezane uz recepte.

„Okusi se ne rađaju, nego stvaraju”, rekao je davnih dana Mark Twain, čija je izreka ponovno zaživjela s Branislavinom kuhinjom.

„Krećimo se, vježbajmo, jedimo zdravo i umjereno. Živimo zdravo!” – poruka je autorice svima nama da bismo promijenili život nabolje!

Jelena Valkaj

likovna pedagoginja i dizajnerica keramike

„Zdravo! Ukusna, raznovrsna i zdrava jela”. Pred vama je publikacija koja vam se ljubazno obraća i nagovara vas da pripremite zdrave obroke. Svojom stručnošću, razumijevanjem izazova suvremenoga doba i kreativnošću autorica prikazuje kako iz dostupnih namirnica, a napose onih lokalno uzgojenih, jednostavno pripremiti zanimljiva i zdrava jela za pravi gurmansi užitak.

dr. Staša Tkalec

Doživio sam

prim. mr. sc. Branislavu Belović kao kulinarsku alkemičarku. Ona ne posjeduje samo izuzetno (ne samo površno) poznavanje već i (duboku) percepciju aktivnih sastojaka pojedinih namirnica u pažljivoj naklonosti prema čovjeku koji će kušati jela. Ne postiže se samo izvrstan okus jela već i harmonija boja i nadopunjavanja namirnica važnih za zdravlje. Značajna misija prim. mr. sc. Branislave Belović!

dr. Karel Gržan

pater

