



ПРАВИ
їр̄авцаїтї
КУВАР



Уместо предговора

Кулинарство (кување) је дивно – омогућава вам да будете у свету маште, да истражујете и свакога дана научите нешто ново, али и да направите и поделите са људима које волите оно што су направиле ваше руке. Видећете колико ћете због тога бити поносни.

Пре него што кренете у кухињску авантуру и уверите се колико је кување једноставно и лако, прочитајте са родитељима кувар да научите како да кувате а останете безбедни и чисти и како да рукујете кухињском опремом и техникама. Важно је да знате да је храна наше гориво, али да треба бирати најбоље намирнице како би се наше тело правилно развијало и расло.

Сигурно памтите да треба да имате 5 obroka, са 5 порција воћа и поврћа дневно и да се бар 5 пута у недељи добро истрчите и искачете. Тако се добија петица из здравља!

На послетку, ту је кувар са једноставним рецептима које ћете у почетку правити са одраслима, а после све са лакоћом умети и сами.

Напомена: "Прави правцати кувар" не садржи препоруке за целодневну исхрану деце, већ предлоге рецептура за појединачне оброке (нпр. доручак, ујину, вечеру, оброке за забаве, итд.) које ће дете моћи да припреми само или уз помоћ старијих. Наменен је деци узраста 9-12 година.



ПРАВИ
їравцайи

Рецепти

> ~ * ~ <

Ово је
први лист:
у кухињи
буди
пажљив
и чист!

Кување је вештина која захтева планирање и концентрацију. Што више вежбамо, бићемо све сигурнији. Свакога дана ћемо бити спретнији, али треба почети са најједноставнијим рецептима.

Хигијена је пола здравља! О томе како руке треба прати пре и после јела учили смо још док смо били веома мали. У кухињи све мора да буде чисто – од ваших руку, хране, опреме, до крпа и свих површина.

Када кувамо и радимо у кухињи треба да водимо рачуна о безбедности – будимо пажљиви како би остали здрави и неповређени. У кухињи се крије много опасности: врели судови и храна, кључала вода, врело уље које може да прска или да се запали, али, ту су и стакло и оштри предмети који могу да буду веома опасни, нарочито уколико још не знате сигурно да рукујете са њима. Електрични кухињски апарати су у кухињи велика помоћ, али треба знати како се са њима ради...

Ово је
наук
број два:
то је
твоја
кухиња!

Играјмо једну игру! Покушај да се сетиш свих делова кухиње и свих апарата, посуђа и прибора који се користе у кухињи. Кренимо редом, абecedом. Ако се сетиш више, твоја победа се пише!

Алуминијумска фолија, блендер, бокал за кување воде, цедиљка, чаше, чекић за месо, даска за сечење, ђевџир, експрес лонац, фрижидер, кафена кашика (кашичица), кашика, кашика за сладолед, кухињски убрус, кутлача, љуштилица за поврће, микроталасна пећница, миксер, ножеви, остава (шпајз), отварач, папир за печење, пластична фолија, прибор за јело, ренде, саламорезница, салвете, соковник, шоља, штедњак (шпорет), тањири (мали, велики, дубоки), тигањ, тостер, трпезарија, кухињска вага, варјача, виљушка, замрзивач, жица за пену...

Игра може да се настави тако што ћеш покушати да опишеш чему служи онај предмет или појам који ти је први пао напамет.

Једем здраво, растем право....

Житарице

Које су то намирнице: **хлеб, пециво, пахуљице, тестенина и други производи од брашна. Бирати производе од целог зрна житарица!**
Шта значе нашем телу: **извор су угљених хидрата који дају енергију за трчање, скакање и игру.**
Колико треба да унесем: **дечаци 6 порција а девојчице 5 порција***

*1 порција житарица – 1 танко парче хлеба, ½ шоље каше од житарица
или 1 шоља пахуљица, мањи барени кромпир

Поврће

Које су то намирнице: **парадајз, паприка, шаргарепа, кукуруз, боранија, грашак, карфиол, броколи, плави патлиџан...**
Шта значе нашем телу: **извор су дијетних влакана, бројних витамина, минерала и антиоксиданата који помажу да будемо здрави, имамо блиставу косу и чисту кожу.**
Колико треба да унесем: **3 порције поврћа (или 5 порција воћа и поврћа заједно)****

**у току дана треба унети 5 порција поврћа и воћа (заједно). Једну порцију чине: 1 јабука, банана или крушка, мања поморанџа, 1 шоља (250 ml) ситнијег воћа (јагоде, малине, вишње, трешње) или сецканог воћа 3 пуне супене кашике поврћа, 1 чинијица салате, мала чаша цеђеног сока (150 ml).

Воће

Које су то намирнице: **јабуке, крушке, брескве, кајсије, шљиве, јагоде, малине, купине, вишње, трешње, банане, поморанџе, лимун, грејпфрут, киви...**
Шта значе нашем телу: **извор су бројних витамина, минерала и антиоксиданаса који нас чине отпорнијом према болестима, помажу срцу и мишићима да правилно раде и црвеним крвним зрнцима да разносе кисеоник и храну до сваке ћелије у телу**
Колико треба да унесем: **2 порције воћа (или 5 порција воћа и поврћа заједно)****

Млеко

Које су то намирнице: **млеко, јогурт, воћни јогурт, кисело млеко, сир**

Шта значе нашем телу: **извор су калцијума и беланчевина који граде јаке кости и зубе.**

Колико треба да унесем: **3 порције*****

***1 порција је шоља (250 ml) млека или јогурта

Месо и махунарке

Које су то намирнице: **пилетина, јунетина, свињетина (делови без масноће), риба, јаја, махунарке (соја, пасуљ, боранија, грашак), коштуњаво воће (ораси, лешници, бадеми, кикирики) и семенке (сунцокрет, бундева, ланено семе...)**

Шта значе нашем телу: **извор беланчевина и гвожђа који омогућавају да растеш и да твоји мишићи и крв буду јаки и здрави. Риба садржи важне масноће које чине добро нашем срцу и мозгу.**

Колико треба да унесем: **5 порција*** дневно (а два пута недељно треба јести рибу)**

***1 порција је 30 г меса или 1 јаје или ½ шоље куваних махунарки (пример за један дан: 100 г меса+1 јаје+½ шоље варива од грашка)

Уља и масноће

Које су то намирнице: **уље, путер, „софт“ маргарин**

Шта значе нашем телу: **побољшавају рад твог мозга и разносе по телу важне витамине (А, Д, Е и К).**

Колико треба да унесем: **5 кашичица (у тих 5 кашичица је масноћа за кување, намаз на хлеб и додата масноћа у храни која се купује готова).**

Можда си приметио да у пирамиди НЕМА СЛАТКИША! Требало би да смањиш унос оних намирница које у себи имају много шећера (колачи, торте, бомбоне, чоколаде, кекси, слатки напци) јер **шећер**, осим што је укусан и садржи пуно енергије, **у себи не садржи друге вредне састојке као што су витамини, минерали, влакна или антиоксиданси. Шећери су посебно штетни уколико се уносе између obroka – тако настаје каријес зуба!**

Вода

Без воде нема живота и зато је сваки дан морамо пити у довољним количинама (око 6 чаша).

Знам да знаш то - храна је наше гориво!

Енергија и хранљиве материје

Енергија је гориво које је потребно нашем телу да би правилно функционисало и да би се кретало. Треба да је узимамо таман онолико колико нам треба. Главни извори енергије су угљени хидрати, беланчевине и масти. Енергију уносимо храном, а трошимо је кретањем, радом и физичким вежбањем.

Угљени хидрати обезбеђују нашем телу енергију или гориво. Нашем мозгу, нервном систему и црвеним крвним зрнцима је потребно стално снабдевање енергијом да би радили. Основне врсте угљених хидрата су:

1. Шећер, који се брзо и лако вари и обезбеђује телу брз доток енергије. Иако храну чини укусијом, мора се ограничити унос слаткиша. Шећер се може наћи у воћу, млеку (лактоза), меду и шећеру.
2. Скорб се дуже вари и полако ослобађа енергију. Може се наћи у производима од житарица (хлеб, пециво, пахуљице), воћу, поврћу и коштуњавом воћу (ораси, лешници, кестен и сл.).
3. Биљна влакна су посебна врста угљених хидрата који помажу у очувању здравља. Добри извори влакана су пшеничне мекиње, житарице и неки производи од целих житарица (овсене, пшеничне и друге пахуљице), махунарке, воће, поврће, семенке и коштуњаво воће.

Беланчевине или протеини су неопходни за правилан раст и развој, а налазе се у свакој ћелији у телу. То су цигле од којих се зида наше тело. Најквалитетнији протеини се налазе у производима животињског порекла, као што су месо, риба, јаја и млечни производи, али их има и у производима од биљака: у орасима, махунаркама (соја, пасуљ, грашак) и неким врстама поврћа.

Масти су извор енергије за наше тело, али и извор посебних врста масноћа које наше тело не може само да произведе, већ их морамо унети храном. Мласти имају и улогу топлотне заштите и улогу носача витамина који су растворљиви у мастима (А, Д, Е и К витамини) и антиоксиданаса (важни су у одбрани од болести). Мласти се налазе у животињским производима, орасима, семенкама, неким плодовима (као што су маслине и авокадо), и као и у прерађеној храни у коју су додате масноће.

Цео дан скачи, али доручак не прескачи!

Физичка активност

Након проспавање ноћи твоје тело је на „резерви“ енергије. Зато, чим обавиш јутарњу хигијену, право у кухињу! Тамо спреми доручак који ће те разбудити и припремити за нове изазове који те чекају у току дана. Важно је да знаш да деца која редовно доручкују имају боље оцене у школи од деце која прескачу доручак.

Физичка активност је уживање – једноставно, то је играње у кући или напољу и провођење времена са другом децом у најразличитијим активностима: трчању, игрању фудбала, кошарке или одбојке, прескакању ластиша или само кликерању и игрању жмурке. Осим игре, и часови физичког васпитања у школама представљају важну физичку активност, а такође и бављење неким спортом у слободно време. Када је лепо време, ту су и вожња бицикла, ролера, цастер боард-а, пливање. Зими, ту су клизање, санкање и скијање. Све, само НЕ СЕДЕЊЕ уз телевизор, интернет или игрице. А тога има све више и више, нарочито током зиме. Зато је један од најважнијих задатака родитеља и оних који се о теби брину да ти помогну да што више времена проводиш у забави и активної игри.



Пахуљице за добро јутро

Материјал (довољно за 1 особу):

- 2 кашике овсених пахуљица
- 2 кашике корн флекса
- 200 ml топлог млека
- мало сувог грожђа
- свеже воће по жељи
- мало сецканих бадема или лешника

Тежина припреме:



ЛАКО

Време потребно за припрему:

10
МИНУТА

Припрема:

1. Млеко загреј, али пази да ти не искипи (можеш га загрејати и у пластичној посуди у микроталасној пећници).
2. Овсене пахуљице сипај у чинију, прелиј топлим млеком и остави да набубре док се ти спремаш у купатилу.
3. Када пахуљице лепо омекшају, додај им корн флекс и грожђице и сецкане бадеме или лешнике.
4. Додај и сецкано свеже или замрзнуто воће по жељи.

Савет: Ово је најбољи доручак пред полазак у школу. Спремићеш га брзо и једноставно. Уместо овсених пахуљица, можеш понекад изабрати и неке готове пахуљице, али обрати пажњу када их купујеш, да буду од житарица са целим зрном. Поред лепе сличице или поклона, на кутији треба да пише „од целог зрна житарица“.



Корн флекс са сусамом и јогуртом

Материјал (довољно за 1 особу):

- 3 кашике корн флекса
- 1 кашичица печеног сусама
- 200 ml јогурта

Тежина припреме:



ЛАКО

Време потребно за припрему:

5

МИНУТА

Припрема:

1. Корн флекс сипај у чинију и прелиј јогуртом (неко воли да корн флекс набубри, а неко воли да га једе док је хрскав).
2. Додај једну кашичицу раније печеног сусама (ово може унапред неко да припреми и остави у стакленој теглици).

Савет: Сличан доручак можеш припремити са корн флексом и топлим млеком. Један савет за куповину: када бираш корн флекс, бирај онај најприроднији, који нема додате соли, шећера и меда.



Омлет печен на Сунцу

Материјал (довољно за 1 особу):

- 2 јајета
- мало млека
- мало соли
- 1 кашичица уља или мало путера
- мало ренданог сира (20 g)
- парче црног хлеба
- 200 ml јогурта

Тежина припреме:



СРЕДЊЕ

Време потребно за припрему:

10
МИНУТА

Припрема:

1. Узми мали тигањ и стави га на одговарајућу 1. ринглу (одговарајућа је она рингла чија величина одговара величини посуде, тако се штеди струја). Укључи на најјаче.
2. Додај једну кашичицу уља или кашичицу путера и загреј.
3. Док се уље греје, разбиј два јајета, додај мало млека (1-2 кашике) и соли и благо умути виљушком или мутилицом за јаја.
4. Пробај да ли је уље врело тако што ћеш капнути кап умућених јаја. Ако почне да „цврчи“, уље се довољно угрејало, а ако не, сачекај још мало.
5. Када је уље угрејано, сипај смесу од умућених јаја и пусти да се јаја испеку, без много мешања.
6. Када су јаја печена, изрендај мало сира по површини омлета и готов омлет лагано истреси на тањир тако да се преклопи.
7. Уз готов омлет послужи парче црног хлеба и шољу хладног јогурта.

Савет: Требаће ти доста времена да савладаш технику преклапања омлета. Али, не брине, потпуно је истог укуса и када је преклопљен и када није. У почетку је најбоље да јаја печеш у тигању од специјалних материјала за које се омлет неће залепити и склизнуће са лакоћом на тањир.



Невероватан ТОПЛИ сендвич

Материјал (довољно за 1 особу):

- 2 парчета хлеба од тамног брашна
- 1 кашичица уља
- 2 кришке сира
- 2 листа стишњене шунке
- 1 кашичица павлаке
- пола црвене паприке

Тежина припреме:



СРЕДЊЕ

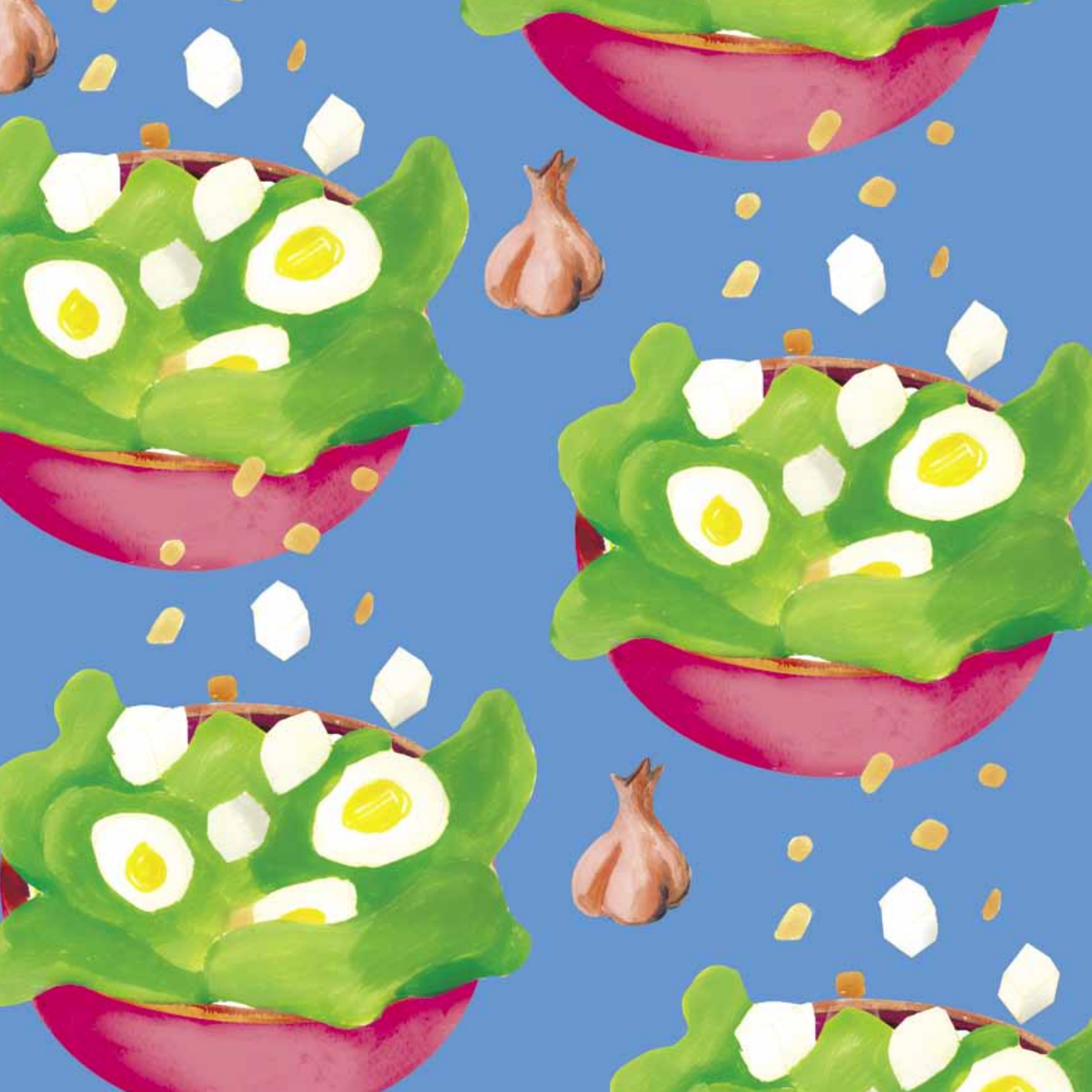
Време потребно за припрему:

15
МИНУТА

Припрема:

1. Загреј тигањ на средњој ватри.
2. Једну страну сваког парчета хлеба премажи са мало уља.
3. Једно парче загреј на тигању са стране која је премазана уљем.
4. На парче хлеба у тигању ређај редом сир, паприку и шунку.
5. Непремазану страну другог парчета хлеба намажи павлаком.
6. Затим поклопи сендвич тако да страна премазана уљем буде од горе.
7. Загревај сендвич док не порумени, отприлике по 3 минута са сваке стране.

Савет: Приликом припремања овог сендвича уместо загревања на тигању сендвич можеш загрејати и у микроталасној пећници. Уколико одлучиш да сендвич припремаш на први начин, буди веома пажљив. После оваквог доручка пријаће ти сочна јабука за ужину!



Салата

Материјал (довољно за 1 особу):

- 6-7 листова зелене салате
- 2 парчета хлеба исеченог на коцкице
- 1 чешањ белог лука
- 1 кувано јаје
- мало соли
- ½ кашичице лимуновог сока
- 2 кашичице уља
- ½ кашичице сирћета
- 50 g сира

Тежина припреме:



ЛАКО

Време потребно за припрему:

10
МИНУТА

Припрема:

1. Добро опери листове зелене салате.
2. Листове салате исцепкај на ситније делове, стави их у чинију.
3. Посоли, додај сирће и исецкан бели лук.
4. Затим додај исечено јаје, сир и коцкице хлеба.
5. Салату прелиј уљем и лимуновим соком.



Пица

Материјал (довољно за 1 особу):

- 1 подлога за пицу
- 100 g стишњене шунке
- 70 g сира (изренданог)
- 100 g шампињона ситно исечених
- 6 маслина
- кечеп
- оригано

Тежина припреме:



СРЕДЊЕ

Време потребно за припрему:

30
МИНУТА

Припрема:

1. Подлогу за пицу стави у претходно подмазану тепсију или на папир за печење.
2. Кечепом премажи подлогу.
3. Затим редом слажи сир, стишњену шунку, шампињоне и маслине и зачини са мало оригана.
4. Тепсију стави у рерну претходно загрејану на 220°C (овај део обављају родитељи).
5. Пећи на 220°C око 20 минута док тесто не порумени а сир се не истопи.

Савет: За печење пице у рерни потребна ти је помоћ родитеља, замоли некога од њих да тепсију ставе и изваде из рерне. Пица је популарно, деци омиљено јело, а за родитеље уједно и прилика да је припреме заједно са децом од најквалитетнијих састојака, чиме ће се повећати њена хранљива вредност. Будите маштовити додајући разноврсно поврће (паприке, тиквице, плави патлиџан, грашак, свеж парадајз, лук...), рибу (сардину, туњевину) или јаје, и уз сир, ето комплетног хранљивог obroка!



Печени сендвич са јајима

Материјал (довољно за 1 особу):

- 2 јајета
- 2 парчета тост хлеба
- 1 кришка сира
- уље

Тежина припреме:



СРЕДЊЕ

Време потребно за припрему:

15
МИНУТА

Припрема:

1. Исеци рупу у средини оба парчета хлеба (помоћу чаше, шоље или нека то ураде родитељи помоћу ножа).
2. У тигањ загрејан на благој ватри додај мало уља и спусти оба парчета хлеба.
3. Када хлеб порумени разбиј јаја по свако у једну рупу од хлеба.
4. Пеци са обе стране док јаје не буде печено.
5. На тањир извади хлеб и јаја.
6. Стави кришку сира између два парчета.
7. Загреј у рерни или у микроталасној пећници док се сир не истопи.

Савет: Уколико одлучиш да сендвич на крају загрејеш у рерни замоли некога од старијих да ти помогну у томе, уколико одлучиш да сендвич загрејеш у микроталасној пећници, сам си свој мајстор! Не заборави колико предности има када на тањир ставиш и поједеш хрскаву свежу паприку! Ту се крије пуно витамина!



Сендвич а ла Робин Худ

Материјал (довољно за 4 особе):

- 8 танких кришки хлеба од целог зрна житарица
- 1 конзерва оцеђене туњевине
- 4 кришке сира
- ситно исечено свеже поврће (краставци, паприка, парадајз, маслине)
- павлака

Тежина припреме:



ЛАКО

Време потребно за припрему:

30
МИНУТА

Припрема:

1. На тањир извади једно парче хлеба и премажи га са мало павлаке.
2. Подели оцеђену туњевину на четири дела.
3. На намазано парче распореди једну четвртину туњевине
4. Затим стави једну кришку сира.
5. Додај ситно исечено поврће.
6. Поклопи другим парчетом хлеба.

Савет: Приликом припремања материјала за овај оброк можеш да запослиш помоћнике у својој кухињи. Замоли родитеље да отворе конзерву туњевине, исеку сир и поврће и припреме га за тебе. Размисли о томе да ово може бити идеја за твоју школску ужину! Сви ће у школи причати како си добар кувар, прави шеф!

Салата од купуса са белим месом

Материјал (довољно за 2 особе):

- 1/4 мање главице купуса
- 2 шаргарепе
- 1 јабука
- 1/4 бареног белог меса
- 1 чаша киселог млека
- мало лимуновог сока
- мало соли

Тежина припреме:



СРЕДЊЕ

Време потребно за припрему:

15

МИНУТА

Припрема:

1. Уз помоћ старијих, у чинију исецкај купус и јабуку.
2. Изрендaj шаргарепе и помешај са купусом.
3. Исецкај бело месо на коцкице. Можеш се послужити белим месом из супе.
4. Додај кисело млеко, мрвицу соли и мало лимуновог сока и све добро промешај.

Сендвич са сардином и бареним јајетом

Материјал (довољно за 2 особе):

- 2 комада пецива од целог зрна житарица
- неколико листова добро опране зелене салате
- 4 сардине
- 1 тврдо кувано јаје
- на колутове исечено свеже поврће (лук, парадајз)

Тежина припреме:



ЛАКО

Време потребно за припрему:

15
МИНУТА

Припрема:

1. Скувај једно јаје (најмање 10 минута након што вода прокључа).
2. Охлађено јаје ољушти.
3. На тањир стави пециво које ћеш преполовити за сендвич.
4. Јаја, лук и парадајз исеци на колутиће.
5. У преполовљено пециво стави прво зелену салату.
6. На зелену салату стави колутове тврдо куваних јаја.
7. Ређај парадајз, по две сардине, а на врху, колутове црног лука.
8. Поклопи другом половином пецива.

Ти си прави тата-мата: ово је довољно за тебе и за друга, сестру или брата (за 2 особе). Треба водити рачуна о величини порције, јер преобилне порције у дужем периоду могу да узрокују гојазност.



Тортиље* са сиром и сусамом

Материјал (довољно за 2 особе):

- 2 тортиље
- 100 g швапског сира
- ½ сецканог црног лука
- 2 кашике сока од парадајза
- 1 кашика лимуовог сока
- ½ чешња белог лука ситно исеченог
- 1 кашика печеног семена сусама

Тежина припреме:



ЛАКО

Време потребно за припрему:

15
МИНУТА

Припрема:

1. У чинију стави све састојке (изузев сусама и тортиља).
2. Виљушком измешај.
3. Припремљеном смесом филуј тортиље.
4. Поспи сусамом и заролај

* Тортиље можеш да замениш са једним или два парчета хлеба. Препоручујемо да то буде хлеб од целог зрна житарица.



Намаз од туњевине и поврћа

Материјал (довољно за 2 особе):

- 2 парчета хлеба од целог зрна житарица
- конзерва туњевине
- 1 парадајз исечен на коцкице
- 1 шоља куваног кукуруза шећерца
- 2 кашике павлаке или милерама
- босиљак, першун

Тежина припреме:



ЛАКО

Време потребно за припрему:

15
МИНУТА

Припрема:

1. У чинији помешај туњевину (претходно добро оцеђену од уља), парадајз, кукуруз и павлаку/милерам.
2. Зачини свежим босиљком и першуном.
3. Намажи на хлеб, украси першуновим листом и послужи.

Савет: Замоли родитеље да ти помогну да отвориш конзерву са туњевином. Запосли их да ти помогну тако што ће скувати кукуруз и исећи парадајз на коцкице. Ипак, креативност је само твој део посла!



Домаћа пљескавица

Материјал (довољно за 4 особе):

- 300 g млевеног јунећег меса
- ½ чешња белог лука (ситно изренданог)
- 1 кашичица соли, бибер, ситно сецкан першунов лист
- 4 листа зелене салате
- 8 колутова парадајза
- 4 кришке сира
- 4 лепињице

Тежина припреме:



СРЕДЊЕ

Време потребно за припрему:

30
МИНУТА

Припрема:

1. У чинији помешај заједно млевено месо, бели лук, со, бибер и першун.
2. Од припремљене смесе прво направи 4 једнаке лопте, растањи их између листова пластичне фолије и тако направи 4 пљескавице.
3. На пекачу (или у тефлонском тигању) испржи пљескавице.
4. Испечене пљескавице оцеди на листу кухињског убруса који се стави на тањир.
5. У лепињу, премазану павлаком, редом сложи пљескавицу, сир, зелену салату и 2 колута парадајза.

Савет: Ако до сада ниси користио пекач, први пут печење препусти родитељима, а за то време ти можеш припремити лепињице тако што ћеш их танко премазати павлаком. Док се пљескавице пеку можеш да поставиш сто и заједно са породицом уживаш о ономе што су направиле твоје руке!



Гриловани сендвич са бананама

Материјал (довољно за 1 особу):

- 2 парчета тост хлеба од тамног брашна
- какао крем
- 1 банана (исецкана на колутиће)
- маслац

Тежина припреме:



СРЕДЊЕ

Време потребно за припрему:

10
МИНУТА

Припрема:

1. Намажи једну страну сваког парчета хлеба танким слојем маслаца.
2. Какао кремом намажи другу страну само једног парчета тоста.
3. Затим, колутове банане поређај на друго парче тоста са стране која није премазана маслацем.
4. Преклопи парчад тако да стране намазане маслацем буду са спољашње стране.
5. На загрејаном тигању загревај сваку страну сендвича док не порумене или га испеци у пекачу.

Савет: Овај сендвич је у ствари посланица која на твом кулинарском репертоару може да се нађе само у посебним приликама, не чешће од једном недељно. Последњи корак у припреми овог специјалитета препусти родитељима, али онај део када се сендвич дегустира не препуштај ником!



ПРАВА
правцайтѝа
Пиѝа
Напиѝи

Чај

Материјал (довољно за 1 особу):

- 200 ml воде (једна шоља)
- кесица омиљеног чаја
- 1 кашичица меда
- 1 кришка лимуна

Тежина припреме:



ЛАКО

Време потребно за припрему:

5

МИНУТА

Припрема:

1. Узми шољу за чај и њом одмери колико ти је воде потребно.
2. Воду угреј у џезви за кафу или лончету за кување чаја.
3. Сачекај да вода проври, а до тада узми кесицу омиљеног чаја и стави је у шољу за чај.
4. Када вода проври, кесицу чаја прелиј врелом водом.
5. Сачекај пар минута, а кесицу неколико пута умочи у воду. Кад се вода обоји, извади кесицу и баци је у канту за ђубре.
6. У чај можеш да додаш једну кафену кашичицу меда.
7. На крају, када се чај прохлади, исцеди кришку лимуна.

Савет:

За припрему чаја и кафе за одрасле можеш да користиш и бокал за кување воде.

Лимунада

Материјал (довољно за 1 особу):

- 200 ml воде (1 чаша)
- пола лимуна
- 1 кашичица меда или шећера

Тежина припреме:



ЛАКО

Време потребно за припрему:

5

МИНУТА

Припрема:

1. Лимун на пластичној дасци за сечење ножем пресеци по половини.
2. Половине лимуна стави на цедиљку за лимун, снажно притисни и заврти пар пута, да се исцеди сок.
3. Исцеђен сок сипај у чашу и додај воде толико да напуниш чашу.
4. У чашу додај једну кафену кашичицу меда или шећера и добро промешај.

Савет: Од једног лимуна можеш да направиш две лимунаде, а ако волиш киселу лимунаду користи цео лимун и добијаш дуплу порцију витамина! Избегавај газирана и слатка пића.

Цеђена наранџа

Материјал (довољно за 1 особу):
-1 наранџа

Тежина припреме:



ЛАКО

Време потребно
за припрему:

5

МИНУТА

Припрема:

1. Наранџу на пластичној дасци за сечење ножем пресеци по половини.
2. Половине наранџи стави на цедиљку за лимун, снажно притисни и заврти пар пута, да се исцеди сок.
3. Исцеђен сок сипај у чашу.

Савет: Можеш комбиновати и са другим воћем, нпр. са лимуном или мандарином. За прављење цеђеног сока ти је потребно сочно воће. Можеш се користити и соковником. Коре од наранџе замотај у парче старих новина и баци у канту за ђубре. У току дана треба да унесеш пет порција поврћа и воћа. Само једна порција воћа може бити замењена соком од цеђеног воћа.

Какао напитак

Материјал (довољно за 1 особу):

- 200 ml млека (1 шоља)
- 1-2 кашичице несквики или друге чоколаде у праху или какаа
- 1 кашичица шећера (по потреби)

Тежина припреме:



ЛАКО

Време потребно
за припрему:

5

МИНУТА

Припрема:

1. Шољу напуни млеком које си претходно загрејао на шпорету или у микроталасној пећници.
2. У млеко додај 1-2 кафене кашичице какаа и једну кафену кашичицу шећера или само 1-2 кафене кашичице несквики (несвик већ садржи шећер, па га не треба додатно сладити).
3. Промешај.

Савет: Уколико имаш микроталасну рерну - млеко, какао и шећер (или млеко и несвик) сипај у шољу, промешај и стави у микроталасну на 20-30 секунди.

Фрапе од банане

Материјал (довољно за 1 особу):

- 200 ml млека (1 шоља)
- 1 банана

Тежина припреме:



ЛАКО

Време потребно за припрему:

5

МИНУТА

Припрема:

1. Узми једну банану, ољушти је и исеци на 3-4 дела.
2. Стави исечену банану у блендер или апарат за сецкање хране. Уколико немаш те апарате, банану једноставно добро изгњечи виљушком.
3. Самлевену банану сипај у шољу.
4. Додај у шољу млека, да напуниш шољу.
5. Промешај.

Савет: На сличан начин можеш да направиш и воћни јогурт. Изабери и друге врсте свежег или замрзнутог воћа које волиш (вишње, малине, трешње, купине, брескве, јагоде). У киселије врсте воћа можеш да додаш и једну кашичицу меда или шећера.



Кекс торта са воћним јогуртом

Материјал (довољно за 8 особа):

- 350 g петит кекса
- 500 g воћног јогурта
- 250-300 g воћа
- 1 кесица шлага у праху
- 100 ml млека

Тежина припреме:



ЛАКО

Време потребно за припрему:

30

МИНУТА

Припрема:

1. Узми 350 g петит кекса.
2. Сваки кекс изломи на 3-4 дела.
3. У изломљен кекс додај 500 g воћног јогурта (укус који ти се највише свиђа).
4. Промешај кашиком (или варјачом) добро, да се измеша кекс са јогуртом.
5. Пола масе распореди, у виду правоугаоника, на пластичну тацну за колаче (торте).
6. Преко распоређене масе сложи 250-300 g очишћеног и на коцкице исецканог воћа (брескве, јагоде, кајсије, купине, малине, боровнице). Најбоље би било да воће буде исто од којег је направљен и воћни јогурт.
7. Преко воћа распореди други део масе од кекса и јогурта.
8. Тацну са сложеном тортом стави у фрижидер да се стегне.
9. За то време узми једну дубљу, мању пластичну посуду. У њу сипај 100 ml млека из фрижидера (отприлике пола чаше од јогурта). Млеко мора бити хладно, да би се шлаг умутио.
10. У млеко сипај садржај кесице праха за шлаг.
11. Миксером, слабијом брзином, почни да мутиш шлаг. Води рачуна, јако прска. Кад шлаг почне да се стеже, појачај брзину миксера на најјаче. Мути док маса не буде толико чврста, да, кад извучеш мутилицу од миксера, остану трагови - кругови.
12. Готов шлаг распореди по колачу.

Савет:

Парче торте можеш украсити комадима воћа.



Воћна салата

Материјал (довољно за 6 особа):

- 250 g јагода, (шака опраних, очишћених, ситно исечених)
- 1 црвени грејпфрут (ољуштен, ситно исечен)
- 3 кивија (ољуштена, исечена на комаде)
- 2 банане (исечене на колутиће)
- 2 јабуке (исечене на коцкице)
- 2 нектарине (исечене на коцкице)*
- 100 ml млека (хладног из фрижидера)
- 1 кесица шлага или шлаг у спреју

Тежина припреме:



ЛАКО

Време потребно за припрему:

15
МИНУТА

Припрема:

1. Воће опери, ољушти и исеци на ситне комаде.
2. Нежно промешај исечено воће у дубокој чинији.
3. У дубокој посуди миксером умути један шлаг са млеком.
4. Затим, у чаше сипај воће до врха и преко стави једну кашику шлага.
5. По жељи воћну салату украсити преливом од малине или чоколаде.

Савет: Уколико сам правиш шлаг уз помоћ миксера, буди опрезан. Ако ниси до сада то радио сам, нека ти неко одрастао помогне.

*можеш комбиновати све врсте воћа које волиш и имаш у кући



Брзи колач

Материјал (довољно за 4 особе):

- 250 g кекса са чоколадом
- 100 g намазног сира
- 2 кашике млевених ораха или лешника или чоколадних мрвица

Тежина припреме:



СРЕДЊЕ

Време потребно за припрему:

20

МИНУТА

Припрема:

1. Узми 250 g неког кекса са чоколадом (типа „Домаћица“) или било код пуњеног кекса, али да нису наполитанке.
2. Семељи. Можеш кекс самлети у апарату за сецкање хране, у блендеру, у машиници за млевење ораха. Уколико немаш те апарате, кекс можеш нарендати на треници за сир.
3. У самлевен кекс додај 100 g намазног сира.
4. Добро промешај кашиком или варјачом.
5. Кад се направи маса, измеси још рукама, да се све лепо споји.
6. Готову масу распореди, у виду правоугаоника, на пластичну тацну за колаче (торте).
7. Колач поспи млевеним орасима, лешницима или чоколадним мрвицама
8. Стави колач у фрижидер да се мало стегне.
9. Пре јела исеци колач на коцке.

Савет: Колач можеш послужити уз комадиће свежег воћа.



Палачинке

Материјал (довољно за 8 особа):

- 2 јајета
- 200 ml млека (1 чаша)
- 200 ml киселе воде (1 чаша)
- 200-250 г брашна (2 чаше)
- 1 кашика шећера
- пар зрна соли

Тежина припреме:



ТЕШКО

Време потребно за припрему:

30

МИНУТА

Припрема:

1. У већу пластичну посуду сипај пола чаше киселе воде и пола чаше млека.
2. У млеко и воду разби два јајета и добро промешај жицом за пену или варјачом.
3. У масу додај велику (супену) кашику шећера и онолико соли колико захватиш између прстију.
4. Додај пар капи уља и још добро промешај.
5. Додај брашно уз стално мешање жицом или варјачом пар минута, док не почну да се од теста праве балончићи (мораш добро да мешаш да се не направе грудвице).
6. У смесу додај преосталу газирану воду и млеко и промешај.
7. Тесто треба да буде глатко, без грудвица, треба да буде течно, али не јако ретко. Када је одговарајуће густине са кутлаче приликом мешања споро падају капи теста (не цуре). Ако је тесто густо, додај још мало млека или киселе воде.
8. Узми тигањ. Најбоље би било да је плитак, од материјала на који се храна не лепи.
9. Укључи највећу ринглу на шпорету, на најјаче и стави тигањ да се добро загреје.
10. На загрејан тигањ стави једну кутлачу направљеног теста за палачинке.
11. После 2-3 минута лопатицом за палачинке окрени палачинку, да се испече и друга страна.
12. Уколико је палачинка дебела, за следећу палачинку сипај мање теста (да не буде пуна кутлача).

Савет: Палачинке филуј по сопственом избору: џеом, орасима са шећером и сувим грожђем, пудингом од ваниле, еурокремом, млевеним плазма кексом размућеним у мало млека, воћем и шлагом, итд. Избор је велик. Велик је избор и за слане палачинке.

**Најлепша и
најслађа, а уједно
и најздравија
посластица је воће,
величанствени дар
природе!**

