

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## RDEČA PESA

### folat

prispeva k nastajanju krvi



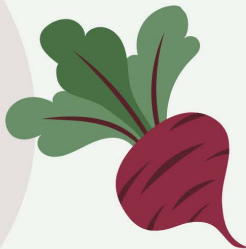
**KRI**

### magnezij

prispeva k zmanjševanju utrujenosti  
in izčrpanosti



**UTRUJENOST IN  
IZCRPANOST**



Poskrbi  
za pestro in  
uravnoteženo  
prehrano ter zdrav  
način življenja.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## PEČENA RDEČA PESA

## RECEPT

### SESTAVINE

- 300 g rdeče pese
- 50 g feta sira
- 30 g orehi
- 80 g polnozrnatega kuskusa
- 3 žlice oljčnega olja
- sol, poper
- balzamični kis
- 1–2 vejici svežega ali suhega timijana
- pest rukole

### PRIPRAVA

1. Pečico segrejemo na 200 °C. Peso narežemo na kocke, premešamo z oljčnim oljem, soljo, poprom in timijanom. Pečemo 30 minut, dokler ni mehka in rahlo karamelizirana. Ohladimo.
2. Skuhamo kuskus tako, da zmešamo 1 del kuskusa in 1 del vrele vode ter pokrito pustimo počivati 5 min. Ko se zmešča, ga z vilicami rahlo zrahljamo.
3. V večji skledi zmešamo kuskus, pečeno peso, feta sir in sesekljane orehe. Za svežino dodamo rukolo in prelijemo iz preliva iz olja in balzamičnega kisa.

### VIDEO RECEPT



### NASVET:

Da rdeča pesa med kuhanjem ohrani lepo barvo in okus, jo kuhamo neolupljeno in s koreninskim repkom.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## STROČJI FIZOL

### vitamin K

prispeva k ohranjanju zdravih kosti



#### **KOSTI**

### vitamin C

povečuje absorpcijo železa



#### **ABSORPCIJA ŽELEZA**

prispeva k delovanju živčnega sistema



#### **ŽIVČNI SISTEM**



Poskrbi  
za pestro in  
uravnoteženo  
prehrano ter zdrav  
način življenja.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## RECEPT

### ENOLONČNICA IZ STROČJEGA FIŽOLA

#### SESTAVINE

- 300 g stročjega fižola
- 1 skodelica kuhane čičerike
- 15 češnjevih paradižnikov
- 1 manjša rdeča čebula
- 2 žlici oljčnega olja
- sok ½ limone
- peteršilj
- sol in poper
- 80 g bulgurja
- 400–500 ml vode ali zelenjavne jušne osnove

#### PRIPRAVA

1. Na oljčnem olju popražimo seseklano čebulo.
2. Dodamo narezan stročji fižol (surov ali zamrznjen), popražimo, solimo in zalijemo z vodo ali jušno osnovo. Kuhamo 10–15 minut.
3. Dodamo čičeriko, prepolovljene paradižnike in po želji bulgur.
4. Kuhamo še 10–12 minut, da se fižol in bulgur zmehčata.
5. Na koncu vmešamo limonin sok, sesekljan peteršilj, sol in poper ter postrežemo toplo.

#### VIDEO RECEPT



#### NASVET:

Stročjemu fižolu pred kuhanjem odstranimo le pecelj in žilne nitke, medtem ko repke lahko ohranimo.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## BROKOLI

### folat

prispeva k sintezi aminokislin



**SINTEZA  
AMINOKISLIN**

### mangan

ima vlogo pri zaščiti celic pred  
oksidativnim stresom



**ANTIOKSIDANT**

### krom

prispeva k vzdrževanju normalne  
ravni glukoze v krvi



**URAVNAVANJE  
GLUKOZE**



Poskrbi  
za pestro in  
uravnoteženo  
prehrano ter zdrav  
način življenja.



**JEJ**  
ZDRAVO,

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## RECEPT

### TESTENINE Z OMAKO IZ BROKOLIJA

#### SESTAVINE



- 400 g polnozrnatih testenin
- 1 večji brokoli
- 2 stroka česna
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 žlica ovsenih kosmičev
- 2 žlici grškega jogurta, skyra, quarka ali kremnega sira
- 2 žlici mandljevih lističev ali 1 žlica pinjol
- sol in poper



#### PRIPRAVA

1. Brokoli razrežemo na manjše cvetove, dodamo ovsene kosmiče, malo vode in skuhamo do mehkega.
2. Kuhanemu brokoliju dodamo na oljčnem olju prepražen česen in spsiramo v gladko omako. Vmešamo še 2 žlici jogurta. Po potrebi dodamo malo vode, da dobimo lepo kremasto teksturo. Solimo in popramo po okusu.
3. Skuhamo testenine.
4. V suhi ponvi na hitro prepražimo mandljeve lističe.
5. Testenine zmešamo z omako in potresemo z mandljevimi lističi.

#### VIDEO RECEPT



#### NASVET:

Pri brokoliju lahko uporabimo tudi steblo. Potrebno ga je olupiti in narezati na tanke rezine.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## PARADIŽNIK vitamin C

ima vlogo pri zaščiti celic pred  
oksidativnim stresom



### ANTIOKSIDANT

povečuje absorpcijo železa



### ABSORPCIJA ŽELEZA

## krom

prispeva prispeva k vzdrževanju normalne  
ravni glukoze v krvi



### URAVNAVANJE GLUKOZE



Poskrbi  
za pestro in  
uravnoteženo  
prehrano ter zdrav  
način življenja.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## RECEPT

### PARADIŽNIK IZ PONVE

#### SESTAVINE

- 3–4 veliki paradižniki
- 2–3 stroki svežega česna ali česna v prahu
- 3 žlice oljčnega olja
- 200 g mocarele
- sol, poper
- balzamični kis
- nekaj listov sveže bazilike



#### PRIPRAVA

1. Paradižnike narežemo na rezine (1 cm).
2. V večji ponvi segrejemo oljčno olje in dodamo tankolistno narezan česen. Pražimo le toliko, da zadiši (30s ne sme porjaveti).
3. Dodamo žličko balzamičnega kisa in rezine paradižnika ter pečemo približno 3 minute na vsaki strani.
4. Preložimo na servirni krožnik. Po okusu solimo in popramo ter na vsako rezino položimo rezino mocarele.
5. Začinimo z baziliko in oljčnim oljem.
6. Po želji lahko postrežemo z rezino polnozrnatega kruha.

#### VIDEO RECEPT



#### NASVET:

Paradižnika ne shranjujemo v hladilniku, saj bi to negativno vplivalo na okus, aromo in teksturo.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## ZELJE vitamin C

ima vlogo pri nastajanju  
kolagena za normalno  
delovanje kosti in hrustanca



**KOLAGEN**

## kalcij

potreben za ohranjanje zdravih kosti



**KOSTI**

## mangan

ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim  
stresom



**ANTIOKSIDANT**



Poskrbi  
za pestro in  
uravnoteženo  
prehrano ter zdrav  
način življenja.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## ZELENJAVO

## RECEPT

### SESTAVINE

- 6 listov polnozrnatega vlečenega testa
- 400–500 g belega zelja
- 400 g mletega piščančjega mesa
- 2 korenčka
- 1 čebula
- 4 žlice oljčnega olja
- sol, poper
- mleta sladka paprika
- mleta kumina, timijan
- jogurt ali oljčno olje za premaz testa



### PRIPRAVA

1. Na 2 žlicah oljčnega olja prepražimo piščančje meso in ga začini s soljo, mleto papriko, poprom in timijanom. Shranimo na toplem.
2. Na olju prepražimo še čebulo, narezano zelje in nariban korenček ter začini. Začini s soljo, poprom in mleto kumino.
3. List vlečenega testa razgrnemo, na rahlo premažemo z oljčnim poljem ter obložimo z zelenjavo in mesom. Zvijemo.
4. Preložimo v pekač in premažemo z jogurtom ali oljčnim oljem.
5. Pečemo v pečici pri 200 °C, približno 30 minut oz. dokler se zlato ne zapeče.

### VIDEO RECEPT



### NASVET:

Če je sveže zelje za solato pretrdo, ga po rezanju rahlo posolimo in rahlo prenetemo.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## KUMARE vitamin C

ima vlogo pri zaščiti celic pred  
oksidativnim stresom



### ANTIOKSIDANT

prispeva k zmanjševanju  
utrujenosti in izčrpanosti



### UTRUJENOST IN IZCRPANOST

## vitamin K

prispeva k normalnemu strjevanju krvi



### KRI



Poskrbi  
za pestro in  
uravnoteženo  
prehrano ter zdrav  
način življenja.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

# RECEPT

## KUMARIČNA SOLATA S FIŽOLOM

### SESTAVINE

- 2 srednje veliki sveži kumari
- 4 žlice kuhanega belega fižola
- 150 g grškega jogurta
- 1 žlica oljčnega olja
- 1 strok česna
- sok polovice limone
- svež peteršilj, koper, meta
- sol, poper



### PRIPRAVA

1. Kumare temeljito operemo in narežemo na rezine ali polmesece.
2. V skledi zmešamo grški jogurt, oljčno olje, sesekljan česen in limonin sok. Dobro premešamo, da dobimo kremasto omako.
3. Omako premešamo s kumarami in fižolom, nežno premešamo ter začinimo s soljo in poprom.
4. Potresemo s svežim nasekljanim peteršiljem, koprcom in / ali meto ter pokapljamo z oljčnim oljem.
5. Solato postrežemo takoj ali pa jo za 15–20 minut postavimo v hladilnik, da se okusi povežejo.

### VIDEO RECEPT



### NASVET:

Pred rezanjem kumare preverimo, ali je grenka. Grenak konec odrežemo in zavržemo, preostali del uporabimo.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## SOLATA

### folat

prispeva k nastajanju krvi



**KRI**

prispeva k sintezi aminokislin



**SINTEZA  
AMINOKISLIN**

### krom

prispeva prispeva k vzdrževanju normalne  
ravni glukoze v krvi



**URAVNAVANJE  
GLUKOZE**



Poskrbi  
za pestro in  
uravnoteženo  
prehrano ter zdrav  
način življenja.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## RECEPT

### PISANA SOLATA

#### SESTAVINE

- 1 srednje velika solata
- 1 avokado
- 5–6 redkvic
- 10–12 češnjevih paradižnikov
- 1 skodelica kuhane čičerike
- 1/2 skodelice kuhane kvinoje
- 1 kuhano jajce
- pest sončničnih semen
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 žlica limoninega soka
- sol in poper
- drobnjak

#### PRIPRAVA

1. Kvinojo skuhamo po navodilih na embalaži in pustimo, da se ohladi.
2. Jajce skuhamo.
3. Solato operemo in natrgamo.
4. Redkvice narežemo na tanke kolobarje, avokado na kocke, paradižnik na polovčke.
5. V večji skledi premešamo vse sestavine.
6. Prelijemo s prelivom, pripravljenim iz oljčnega olja, limoninega soka, soli in popra.
7. Potresemo s sončničnimi semeni in drobnjakom.

#### VIDEO RECEPT



#### NASVET:

Rahlo ovele liste solate namakamo v zelo mrzli vodi 10-20 minut. Solata bo postala čvrsta in hrustljava.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## RADIČ vitamin K

prispeva k normalnemu  
strjevanju krvi



**KRI**

## železo

ima vlogo pri kognitivnih funkcijah



**MOŽGANI**

## mangan

ima vlogo pri zaščiti celic pred  
oksidativnim stresom



**ANTIOKSIDANT**



Poskrbi  
za pestro in  
uravnoteženo  
prehrano ter zdrav  
način življenja.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## RECEPT

### PEČEN RADIČ Z JAJCEM

#### SESTAVINE

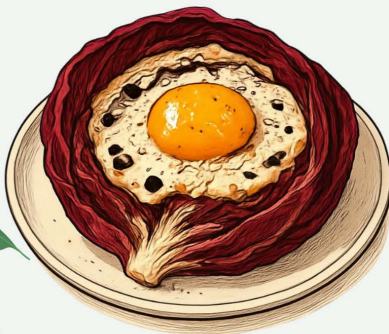
- 2 glaviči radiča
- 2 stroka česna
- 1–2 žlici oljčnega olja
- 4 jajca
- sol, poper
- 1 žlička balzamičnega kisa ali limonin sok
- 1 žlica naribanega sira (parmezan ali feta)



#### PRIPRAVA

1. Pečico segrejemo na 200 °C. Radič prerežemo na polovice in ga položimo v pekač.
2. Pokapamo ga z oljčnim oljem, posolimo in popramo ter dodamo na lističe narezan česen.
3. Pečemo 12–15 minut, da radič malo oveni in se robovi rahlo zapečejo.
4. V radič naredimo "vdolbinico" in vanjo ubijemo jajce. Vrnemo v pečico še za 6–9 minut.
5. Po želji pokapamo z balzamičnim kisom in potresemo s sirom.
6. Lahko jemo samostojno, z rezino polnozrnatega kruha, ali kremno polento.

#### VIDEO RECEPT



#### NASVET:

Če je radič zelo grenak, ga po rezanju lahko za 5–10 minut namočimo v hladni vodi.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## FIŽOL

### folat

prispeva k sintezi aminokislin



#### SINTEZA AMINOKISLIN

prispeva k zmanjševanju  
utrujenosti in izčrpanosti



#### UTRUJENOST IN IZCRPANOST

### kalij

ima vlogo pri delovanju mišic



#### MIŠICE



Poskrbi  
za pestro in  
uravnoteženo  
prehrano ter zdrav  
način življenja.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## RECEPT

### FIŽOL S PEČENO PAPRIKO

#### SESTAVINE

- 1 rdeča paprika
- 10 žlic kuhanega belega fižola
- 2 pesti špinache
- 1–2 stroka česna
- 1 žlica oljčnega olja
- sol, poper
- malo limone

#### PRIPRAVA

1. Papriko narežemo in jo na oljčnem olju v ponvi popečemo (5–7 min).
2. Dodamo česen, na hitro prepražimo ter dodamo še fižol, za sočnost lahko tudi 2–3 žlice vode ter sol in poper.
3. Kuhamo 2–3 min, nato pa vmešamo še špinacho in pokuhamo 1–2 min.
4. Po želji na koncu pokapamo z malo limone.
5. Postrežemo kot toplo prilogo k piščancu ali ribi.

#### VIDEO RECEPT



#### NASVET:

V izogib napenjanju, suh fižol pred kuhanjem čez noč namočimo v vodi, nato ga speremo in skuhamo v sveži vodi.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## CVETAČA

### vitamin K

prispeva k ohranjanju zdravih kosti



**KOSTI**

### vitamin C

ima vlogo pri nastajanju kolagena za  
normalno delovanje žil, kosti,  
hrustanca, kože, zob



**KOLAGEN**

### kalij

ima vlogo pri vzdrževanju normalnega  
krvnega tlaka



**KRVNI TLAK**



Poskrbi  
za pestro in  
uravnoteženo  
prehrano ter zdrav  
način življenja.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## RECEPT

### SOLATA S CVETAČO

#### SESTAVINE

- 200 g sveže cvetače
- 1 velik korenček
- 1 jabolko
- 2 žlici sesekljanih orehov
- 120 g kuhane čičerike
- 1 manjša rdeča čebula
- preliv: oljčno olje, gorčica, balzamični kis, med, sol, poper



#### PRIPRAVA

1. Cvetačo drobno nasekljamo ali naribamo.
2. Korenje narežemo na tanke trakove, jabolko na palčke, rdečo čebulo in orehe pa sesekljamo.
3. V manjši skodelici zmešamo zelenjavo in kuhano čičeriko.
4. Sestavine preliva dobro premešamo, da se povežejo.
5. Prelijemo čez solato in nežno premešamo.

#### VIDEO RECEPT



#### NASVET:

Cvetačo lahko uživamo tudi surovo.  
V ta namen jo naribamo, sesekljamo ali zmeljemo.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## BUČKE vitamin A

ima vlogo pri ohranjanju vida



**VID**

prispeva k ohranjanju zdravih  
sluznic in kože



**SLUZNICE IN  
KOŽA**

## molibden

ima vlogo pri presnovi aminokislin,  
ki vsebujejo žveplo



**AMINOKISLINE**



Poskrbi  
za pestro in  
uravnoteženo  
prehrano ter zdrav  
način življenja.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

# RECEPT

## OMLETA Z BUČKAMI IN ZELIŠČI

### SESTAVINE

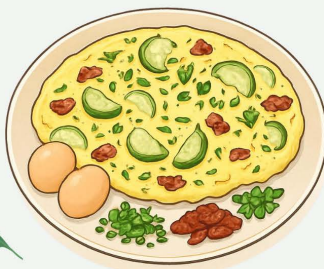
- 2 srednje veliki bučki
- 4 jajca
- 2 žlici koruznega zdroba
- 4 kosi sušenega paradižnika
- pest sesekljanih svežih zelišč (peteršilj, melisa, meta, drobnjak, bazilika ali timijan)
- 2 mladi čebulici
- 2 žlici naribanega sira ali zrnatega sira
- sol in poper
- 1 žlica oljčnega olja



### PRIPRAVA

1. Bučki grobo naribamo, ju rahlo posolimo ter pustimo počivati 5 minut, nato jih dobro ožamemo.
2. V skledi razžvrkljamo jajca, jim dodamo sol, poper, sesekljana sveža zelišča, sesekljano mlado čebulico in koruzni drob. Premešamo in dodamo ožete bučke, drobno sesekljan sušen paradižnik in sir.
3. V ponvi segrejemo oljčno olje ter zmes vlijemo v ponev in jo enakomerno razporedimo. Na srednje nizkem ognju pečemo približno 6–8 minut, obrnemo in zapečemo tudi na spodnji strani.
4. Omleto lahko v ognjevarni posodi spečemo tudi v pečici, pri 200°C, 35 minut.

### VIDEO RECEPT



### NASVET:

Najbolj okusne in sladke so mlade bučke. Pri pripravi jedi lahko uporabimo tudi cvetove.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## POR vitamin B6

prispeva k delovanju živčnega sistema



**ŽIVČNI SISTEM**

## folat

prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti



**UTRUJENOST IN  
IZCRPANOST**

## molibden

ima vlogo pri presnovi aminokislin, ki vsebujejo žveplo



**PRESNOVA  
AMINOKISLIN**



Poskrbi  
za pestro in  
uravnoteženo  
prehrano ter zdrav  
način življenja.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## POROVA JUHA

### SESTAVINE

- 1 por
- 1 krompir
- 1 čebula
- 750 ml jušne osnove ali vode
- 50 ml sladke smetane
- sol, poper
- oljčno olje



### PRIPRAVA

1. V posodi segrejemo oljčno olje.
2. Dodamo na manjše rezine narezano čebulo, por in krompir.
3. Pražimo približno 5 minut, nato zalijemo z vodo ali jušno osnovo in pokrito kuhamo približno 15–20 minut (toliko da se krompir zmehča).
4. Ko je juha kuhana, jo s paličnim mešalnikom spasiemo. Na koncu dodamo še sol in poper ter po želji sladko smetano.

### VIDEO RECEPT



### NASVET:

Ker se med plastmi pora pogosto skriva zemlja, ga vedno režemo po dolžini in šele nato operemo.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## BUČA vitamin A

ima vlogo pri ohranjanju vida



**VID**

prispeva k ohranjanju zdravih  
sluznic in kože



**SLUZNICE IN  
KOŽA**

## vitamin C

ima vlogo pri nastajanju kolagena  
za normalno delovanje žil, kosti,  
hrustanca, kože in zob



**KOLAGEN**



Poskrbi  
za pestro in  
uravnoteženo  
prehrano ter zdrav  
način življenja.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## RECEPT

### BUČNI SMOOTHIE

#### SESTAVINE

- 4 žlice pireja pečene buče
- 1 skodelica ovsenih kosmičev
- ščepec cimeta
- 1 banana
- pest orehov ali drugih oreškov
- 0,5 lončka jogurta
- lonček mleka



#### PRIPRAVA

1. Muškatno bučo razrežemo, ji odstranimo semena in zavijemo v večji kos aluminijaste folije. Pečemo v pečici na 180 °C približno 40 minut.
2. Pečeno bučo spasiramo v pire, jo ohladimo in shranimo v hladilniku.
3. V mešalnik damo 4 žlice ohlajene muškadne buče, banano, jogurt, pest ovsenih kosmičev, pest orehov, mleko ter cimet po okusu. Spasiramo.

#### VIDEO RECEPT



#### NASVET:

Cele buče ne shranjujemo v hladilniku, ampak na hladnem, suhem in zračnem mestu.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## PAPRIKA vitamin A

ima vlogo pri presnovi železa



**PRESNOVA  
ŽELEZA**

## vitamin B6

prispeva k delovanju živčnega sistema



**ŽIVČNI SISTEM**

## vitamin C

ima vlogo pri delovanju imunskega sistema



**IMUNSKI SISTEM**



Poskrbi  
za pestro in  
uravnoteženo  
prehrano ter zdrav  
način življenja.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## RECEPT

### NAMAZ IZ PEČENE PAPRIKE

#### SESTAVINE

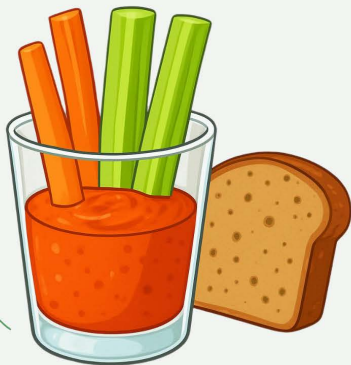
- 2 veliki rdeči papriki
- 1 strok česna
- 150 g praženih mandljev
- žlica oljčnega olja
- 2 žlički limoninega soka
- 70 g feta sira
- sol in poper



#### PRIPRAVA

1. Papriko in česen spečemo v pečici ter ju olupimo.
2. Mandlje popražimo do zlate barve in jih v mešalniku zmeljemo v pasto.
3. Dodamo vse ostale sestavine, zmeljemo ter začinimo.
4. Postrežemo s polnozrnatim kruhom ali svežo zelenjavo (kot pomako).

#### VIDEO RECEPT



#### NASVET:

Pri rezanju paprike po ploskvah in ne čez sredino, dobimo papričino meso brez semen.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## KORENJE vitamin A

ima vlogo pri ohranjanju vida



**VID**

## kalij

prispeva k delovanju živčnega sistema



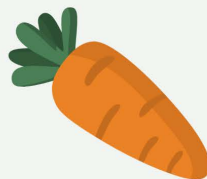
**ŽIVČNI SISTEM**

## vitamin K

prispeva k ohranjanju zdravih kosti



**KOSTI**



Poskrbi  
za pestro in  
uravnoteženo  
prehrano ter zdrav  
način življenja.

# IZBERI LOKALNO ZELENJAVO

## RECEPT

### KARAMELIZIRAN KORENČEK

#### SESTAVINE

- 400 g korenja
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 žlička medu
- 1 žlička gorčice
- 1 žlica limoninega soka
- 2 stroka česna
- sol in poper
- 1/2 žličke petersilja
- feta sir



#### PRIPRAVA

1. Pečico segrejemo na 200 °C.
2. Korenje narežemo na palčke.
3. Pripravimo preliv iz oljčnega olja, medu, gorčice in limoninega soka.
4. Po pekaču razporedimo korenje, ki ga premešamo s prelivom, sesekljanim česnom, petersiljem ter soljo in poprom.
5. Pečemo 25–35 minut, da se rahlo zapeče.
6. Postrežemo s feta sirom in petersiljem.

#### VIDEO RECEPT



#### NASVET:

Iz listov korenja lahko pripravimo okusen pesto za testenine ali jih uporabimo pri pripravi zelenjavne juhe.