

PETEK 24.4.2020: NARAVOSLOVNI DAN

ZDRAVO ŽIVIM



ZJUTRAJ SI S STARŠI PRIPRAVI OKUSEN IN ZDRAV ZAJTRK. MEDTEM KO ZAJTRKUJETE, SKUPAJ ODGOVORITE NA VPRAŠANJA:

KJE VAŠI STARŠI DOBIJO VEČINO ŽIVIL – SADJE, ZELENJAVO ZA DOMAČO PREHRANO?

IMATE DOMA SADOVNJAK, ZELENJAVNI VRT? KAJ PRIDELATE? KAKŠNA JE TVOJA VLOGA PRI TEM?

TUDI PRED TEM KO ZAČNEMO KUHATI, MORAMO POSKRBE TI ZA TO, DA JE VSE ČISTO. VPRAŠAJ STARŠE, KAKO ČISTIJO JEDILNI PRIBOR, SKLEDE, KROŽNIKE, ŠTEDILNIK....NO, MORDA PA JIM ŽE SAM PRI TEM POMAGAŠ, ZATO VEŠ TE STVARI POVEDATI TUDI TI!

KO IMAMO VSE ČISTO IN SE ODLOČIMO, DA BOMO NEKAJ KUHALI, PA JE ŠE VEDNO NEKAJ, KAR MORAMO NAJPREJ NAREDITI. KAJ MISLIŠ, KAJ BI BILO TO? IZBERI ENEGA IZMED ODGOVOROV:

1. UGASNITI TELEVIZIJO
2. NAREDITI DOMAČO NALOGO
3. UMITI SI ROKE
4. UMITI SI ZOBE

ČE IMAŠ DOLGE LASE, JE PRIPOROČLJIVO, DA SI JIH SPNEŠ, DA NE BI KAK LAS PRISTAL V HRANI. TEGA PA RES NIHČE NE MARA....TUDI TI NE, KAJNE? PRIPOROČLJIVO JE TUDI, DA PRI KUHANJU NOSIŠ PREDPASNIK.

NO, SEDAJ SMO PRIPRAVLJENI, DA ZA SVOJE DRAGE PRIPRAVIMO KAJ OKUSNEGA IN ZDRAVEGA V KUHINJI. Z UČITELJICO TI POŠILJAVE NEKAJ RECEPTOV. SAM SI IZBERI, KAJ BOŠ PRIPRAVIL. **OBVEZNO TI V KUHINJI POMAGA MAMA ALI OČE!!!!**

RECEPTI:

FIŽOLOV NAMAZ

POTREBUJEMO: SKLEDO, 2 VLOŽENI RDEČI PAPRIKI, EN FEFERON, $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ KG KUHANEGA FIŽOLA, $\frac{1}{2}$ DL HLADNO STISKANEGA SONČNIČNEGA OLJA, 2 STROKA ČESNA, SOK ENE LIMONE, PO POTREBI SOL IN POPER, NA KOCKE NAREZAN SIR, VEJICA PETERŠILJA.

PRIPRAVA: V SKLEDI Z MEŠALNIKOM ZMEŠAMO VSE SESTAVINE DO KREMNEGA NAMAZA IN PONUDIMO NA POLNOVREDNEM KRUHU. OKRASIMO S KOCKO SIRA IN VEJICO PETERŠILJA.

ZELIŠČNA SKUTA

POTREBUJEMO: 200 G SLANE SKUTE, POL KISLE SMETANE, EN KORENČEK, SLADKI KOMARČEK, OHROVTOVE LISTE, ENO ČEBULO, POPER.

PRIPRAVA: VSE NARIBAMO ALI SESEKLJAMO, ZMEŠAMO V MEŠALNIKU DO MAZAVOSTI IN NAMAŽEMO NA AJDOV KRUH. OKRASIMO Z MOTOVILCEM ALI RDEČIM RADIČEM.



KROGLICE IZ SUHEGA SADJA

POTREBUJEMO: PO 10 DAG SUHIH JABOLK, HRUŠK IN SLIV, KI JIH ŽE PREJŠNJI DAN NAMOČIMO V POMARANČNEM SOKU IZ TREH POMARANČ IN PO 5-10 DAG ZMLETIH OREHOV, LEŠNIKOV, NARIBANE ČOKOLADE IN KOKOSA.

PRIPRAVA: V MEŠALCU ZMEŠAMO VSE SADJE V GOSTO MASO IN OBLIKUJEMO KROGLICE. TE POTEM POVALJAMO V ZMLETIH OREHIH, V LEŠNIKI, NA LISTIČE NAREZANIH MANDLIJ, NARIBANI ČOKOLADI IN KOKOSU.

HITRI NAPITEK

POTREBUJEMO: JABOLKO, HRUŠKO, 4 SLIVE, POMARANČO, LIMONO, ŽLICO MEDU, PO EN LITER MLEKA ALI SIROTKE IN PO POTREBI VODO.

PRIPRAVA: SADJE IN MED ZMEŠAMO V MEŠALNIKU, PRILIJEMO EN LITER MLEKA ALI SIROTKE, VODO IN PONOVRNO ZMEŠAMO.



RIBJI NAMAZ

POTREBUJEMO: RIBE IZ KONZERVE (SKUŠA IN TUNA), POL KISLE SMETANE, SOK ENE LIMONE, POL ALI ENO VLOŽENO RDEČO PAPIKO, SESEKLJANO (SUHO) BAZILIKO IN BUČNA SEMENA, JAJCE, KRUH IN LISTIČE RADIČA.

PRIPRAVA: JAJCE TRDO SKUHAMO IN OHLADIMO. OSTALE SESTAVINE ZMEŠAMO V MEŠALNIKU, NAMAŽEMO NA KRUH IN OKRASIMO Z REZINO KUHANEGA JAJCA Z LISTIČEM RADIČA.



SLADEK SKUTIN NAMAZ

POTREBUJEMO: ¼ KG SLADKE SKUTE, 2 ŽLICI MEDU, ŽLICO LIMONINEGA SOKA, SESEKLJANE SUHE SLIVE, REZINA KIVIJA, PEST BRUSNIC, MALO CIMETA, VANILIJEV SLADKOR, POLNOVREDNE PIŠKOTE.

PRIPRAVA: ZMEŠAMO V MEŠALNIKU IN PONUDIMO NA POLNOVREDNIH PIŠKOTIH.



UPAM, DA STE BILI ZADOVOLJNI Z RECEPTI....VESELA BOM, ČE MI POŠLJETE SLIKE VAŠEGA SKUPNEGA KUHANJA IN SLIKE, KAKO STE Z VESELJEM POJEDLI, KAR STE PRIPRAVILI. SEVEDA PA LAHKO PRIPRAVITE TUDI KAJ ZDRAVEGA IN DOBREGA PO TVOJEM ALI MAMINEM RECEPTU IN MI RECEPT POŠLJEŠ!

TVOJA ZADNJA NALOGA ZA DANES JE, DA POMAGAŠ POSPRAVITI KUHINJO, DA BO SPET VSE ČISTO, KO BOSTE NASLEDNJIČ KUHALI.

SEDAJ MI PA DRUGO NE PREOSTANE, KOT DA TI ZAŽELIM LEPE POČITNICE:

**KAR DEVET ZABAVNIH IN VESELIH DNI NAJ DANAŠNJEMU PETKU SLEDI! IN
ČEPRAV ŠE VEDNO VELJA: OSTANI DOMA.....**

SE TUDI TAKO VELIKO ZABAVNEGA POČETI DA!

