

# MALINCA

## MALINCINA KUHARSKA KNJIŽICA z zdravimi recepti

*Zate sem preizkusila vse recepte,  
poslikala pripravljene jedi in sedaj  
pripravila tole e-knjižico. Vključila  
sem še moje nasvete za zdravo in  
boljše življenje :)*



# KAZALO

SOLATA S TOFUJEM	3
SOLATA S PIŠČANCEM	4
POLNOZRNATE TESTENINE S TOSKANSKO TUNINO OMAKO	5
PERESNIKI S ŠPARGLJI, PRŠUTOM IN JAJCI	6
PICA	7
KUSKUS S KONOPLJINIMI SEMENI, PIŠČANCEM IN GOBICAMI	8
POLNOZRNAT KRUH	9
OVSENI PIŠKOTKI S SADJEM	10
POLNOZRNAT PIRIN ZDROB	11
SKUTA S SADJEM IN SEMENI	12
SKUTA S SADJEM IN INGVERJEM	13
POLNOZRNATI CMOKI Z MALINOVO MARMELADO	14
ČOKOLADNI PUDING S CHIA SEMENI	15
KORENČKOV SMOOTHI	16
JAGODNI SMOOTHI	17
PIRINE PALAČINKE Z MALINAMI	18
MALINCINA PITA	19
BANANINI KUKIJI	20
MALINCIN ZAVITEK	21



# SOLATA S TOFUJEM

## Sestavine (za dve osebi):

- \* 200 g tofuja
- \* motovilec ali kakšna druga zelena solata
- \* 200g češnjevega paradižnika ali 2 velika paradižnika
- \* 10 redkvic
- \* 50 g kamuta
- \* 2 žlici limoninega soka
- \* 2 žlici olivnega olja
- \* sol in začimbe po želji (predlagamo mediteranske)

## Postopek:

Solato operemo, narežemo, solimo, začinimo in zmešamo z oljem in sokom limone. Solato razdelimo na dva krožnika, dodamo češnjev paradižnik in redkvice, kuhan kamut in popečen tofu.



# SOLATA S PIŠČANCEM

## Sestavine (za dve osebi):

- \* 200g piščanca
- \* 1/2 rdeče čebule
- \* 2 korenčka
- \* motovilec ali kakšna druga zelena solata
- \* 2 velika paradižnika
- \* 10 redkvic
- \* 1 paprika
- \* 2 žlici limoninega soka
- \* 2 žlici olivnega olja
- \* sol in začimbe po želji

### Uživajmo naravno hrano

Hrana je življenje in življenje se ne sme oddaljiti od narave. Hrana nam mora predstavljati gorivo za življenje. Najboljše je, da si hrano pridelujemo sami, kot so to počeli naši predniki, potem svojo hrano vsekakor poznamo in dobro vemo kaj pojemo. Pridelava hrane v lastnem vrtu nas spodbuja k fizični aktivnosti in nam ponuja uživanje hrane, ki uspeva na naraven način.

## Postopek:

Solato, paradižnik in papriko operemo, narežemo, solimo, začinimo in zmešamo z oljem in sokom limone. Korenček in piščanca narežemo, začinimo po želji in popečemo na čebuli. Solato nato razdelimo na dva krožnika, dodamo narezane redkvice, pečenega piščanca in korenček.



# POLNOZRNATE TESTENINE S TOSKANSKO TUNINO OMAKO

## Sestavine (za dve osebi):

- \* 300 g polnozrnatih testenin
- \* 1/2 rdeče čebule
- \* 1 mala bučka
- \* 1 paprika
- \* 2 paradižnika
- \* 2 korenčka
- \* 2 sušena paradižnika
- \* 2 konzervi tune
- \* sončnična semena
- \* svež peteršilj
- \* mešanica toskanskih začimb
- \* olivno olje

### Pijmo veliko tekočine

Pitje tekočine, najbolje vode, je za naš organizem izrednega pomena. Voda je vir življenja in če je ne vnašamo dovolj vode v telo, nastanejo motnje. Voda je zelo pomembna za naše zdravje in pravilno delovanje telesa. Redno pitje zadostnih količin vode povečuje našo zbranost, odpornost proti boleznim in možnost soočanja s stresnimi situacijami. Najboljše pa je, da je tudi naš izgled bolj svež in prijeten. Popiti bi morali vsaj 3 dl vode na 10 kg telesne teže.

## Postopek:

Testenine skuhamo v slani vodi. Na olivnem olju prepražimo čebulo, dodamo narezano zelenjavo. Po 10 minutah dodamo 1 dl vode, začimbe in sušen paradižnik, pokrijemo in kuhamo še 10 minut. Na koncu dodamo tuno, sončnična semena, peteršilj ter kuhamo še 1 minuto in slastna toskanska omaka je pripravljena. Jed lahko dekoriramo z češnjevimi paradižnikom in svežim peteršiljem.



# PERESNIKI S ŠPARGLJI, PRŠUTOM IN JAJCI

## Sestavine (za 2 osebi):

- \* 250 g polnozrnatih peresnikov
- \* sezamovo olje
- \* 70 g pršuta (lahko tudi brez)
- \* 200g špargljev
- \* 2 jajci

## Postopek:

Testenine skuhamo v slani vodi. Pršut narežemo na majhne kose. Špargljem odrežemo trdi spodnji del, jih oplaknemo in narežemo na približno 2 cm dolge kose. V posodi segrejemo 2 žlici olja in damo vanj pršut. Pražimo ga približno 2 minuti, toliko da se malo zapeče. Dodamo narezane šparglje in jih pražimo (približno 5 minut na srednjem ognju). Nato solimo in zalijemo z 4 žlicami vode. Šparglje pokrijemo, da se zmehčajo. V posodo s šparglji stresemo odcejene testenine in premešamo. 2 razžvrkljani jajci vlijemo v posodo in na visokem ognju hitro premešamo. Na ognju pustimo samo toliko da jajce zakrckne. Postrežemo lahko s parmezanom.



# PICA

## Sestavine (za 4 osebe):

- \* 130 gramov polnozrnate moke
- \* 1 žlička ekstra deviškega olivnega olja
- \* ½ žličke morske soli
- \* kvas
- \* zelenjava po želji
- \* pelati
- \* light sir
- \* origano

### Privoščimo si dopust

Vsak človek vsaj dvakrat letno potrebuje določeno obdobje, v katerem se odmakne od tempa dela. Po naporih, povezanih z delom, stresu in sprotnih težavah ter bolj ali manj pomembnih odločitvah vsak posameznik potrebuje čas, ko si lahko privoščiti popolno sprostitev. To je čas, ko lahko odklopimo vsakdanje skrbi, se posvetimo sebi in svojim najbližjim, se ukvarjamo z aktivnostmi, ki jih imamo radi.

## Postopek:

Iz moke, soli, olja, kvasa in nekaj vode umesimo testo. To naj bo gladko, brez grudic in kompaktno. Testo naj nato počiva približno eno uro, v tem času pa bo tudi vzhajalo. Testo nato razdelimo na dva dela, da bomo lahko oblikovali dve pici. Polovici z rokami na tanko razvlečemo na dva pekača, nanju naložimo pelate (konzervirane), light sir, origano in veliko zelenjave. Če se ne moremo upreti salami, namesto šunke uporabimo puranje ali piščančje prsi. Pico vstavimo v pečico na 200 stopinj in pecite dokler testo ne bo lepo zapečeno (cca 30 minut).



# KUSKUS S KONOPLJINIMI SEMENI, PIŠČANCEM IN GOBICAMI

## Sestavine (za dve osebi):

- \* 200 g kuskusa
- \* 30 g konopljinih semen
- \* 1/2 rdeče čebule
- \* 200 g šampinjonov
- \* 200 g piščančjega mesa (ali puranjega)
- \* 3 žlice konopljinega olja (ali olivnega)
- \* sol in poper

## Postopek:

V ponvi popražimo čebulo na konopljinem olju. Dodamo na koščke narezanega piščanca. Malo popražimo, da meso postane belo in nato dodamo narezane gobice, kuskus, konopljina semena, pražimo 2 minutki in nato zalijemo z 4 dl hladne vode in solimo. Pokrijemo in pustimo, da se kuha 30 minut – vmes mešamo in po potrebi dolivamo vodo. Postrežemo s sveže mletim poprom in po želji svežim peteršiljem.





# POLNOZRNAT KRUH

## Sestavine:

- \* 500 g pšenične črna ali polnozrnata moka
- \* semena (sončnična, bučna,...)
- \* pol zavitka kvasa (25 g)
- \* 350 ml tople vode
- \* 1 žlička soli

## Postopek:

V skodelici zmešamo kvas in malo tople vode. V posodo stresemo moko, cela ali zmleta semena in v sredini naredimo luknjo. Vanjo zlijemo mešanico, ki smo jo pripravili in posodo pokrijemo. Počakamo 5 minut, nato vse skupaj premešamo, dodamo sol in počasi dodajamo vodo. Ko je testo pripravljeno, posodo neprodušno pokrijemo in počakamo približno 1 uro. Medtem segrejemo pečico na 240 stopinj. Oblikovan hlebec pečemo 5 minut na 240 stopinjah, nato temperaturo znižamo na 200 stopinj in pečemo še približno 30 minut.



# OVSENI PIŠKOTKI S SADJEM

## Sestavine:

- \* 200 ml jabolčne čežane
- \* 200 ml z vilico zmečkanih, zrelih banan
- \* naribana lupinica limone iz ekološke pridelave
- \* nekaj kapljic limoninega soka
- \* 200 ml ovsenih kosmičev
- \* 200 ml mletih ovsenih kosmičev
- \* 100 ml mandljev, narezanih na lističe
- \* ščepec soli
- \* 1 čajna žlička pecilnega praška
- \* cimet
- \* burbonska vanilija
- \* olje ali ghee

## Postopek:

Pečico ogrejemo na 175 stopinj. V večji skledi premešamo jabolčno čežano, banano in limonino lupinico ter sok, v drugi pa vse suhe sestavine. Suhe sestavine z žlico primešamo sadni mešanici. Pekač prekrijemo s papirjem za peko, ki ga obilno namažemo z oljem ali gheejem. Z žličko na pekač polagamo kupčke. Pečemo približno 20 minut oziroma toliko, da se nežno zlato obarvajo. Ohladimo jih na mrežici.



# POLNOZRNAT PIRIN ZDROB

## Sestavine (za eno osebo):

- \* 5 žlic polnozrnatega pirinega zdroba
- \* 300 ml ovsenega mleka
- \* žlička kakava v prahu
- \* žlička cimeta
- \* žlička kokosove moke
- \* par zmletih lešnikov ali mandljev

### Uživajmo raznoliko hrano

Priporočila za uravnoteženo prehrano narekujejo zmernost v količini in pa tudi v raznolikosti pri izboru živil in sestavi jedi. Tako lahko telesu zagotovimo dovolj vitaminov in mineralov ter dosežemo in vzdržujemo optimalno raven vseh potrebnih hranilnih snovi. Če ne jeste mesa, pazite da dobite z ostalo hrano dovolj hranilnih snovi.

## Postopek:

Zavremo ovseno mleko in dodamo polnozrnat pirin zdrob. Ob zmernem ognju kuhamo in ves čas mešamo približno 5 minut, lahko tudi dlje – odvisno od zelene gostote. Ko odstavimo, dodamo kakav v prahu, cimet, žličko kokosove moke, po vrhu pa potresemo (lahko cele ali zmlete) oreščke, ki jih imamo pri roki.



# SKUTA S SADJEM IN SEMENI

## Sestavine (za eno osebo):

- \* 200g puste skute
- \* 1 kaki
- \* 5 suhih sliv
- \* par zmletih lešnikov ali mandljev
- \* žlička kakava v prahu
- \* žlička cimeta
- \* žlička chia semen

## Postopek:

Na krožnik s skuto narežemo 1 sočen kaki, razpolovimo 5 suhih sliv ter posujemo z zmletimi lešniki ali mandlji, kakavom, cimetom ter chia semeni.



# SKUTA S SADJEM IN INGVERJEM

## Sestavine (za eno sebo):

- \* 150g skute
- \* ena BIO pomaranča
- \* 1/2 BIO limone
- \* ščepec cimeta
- \* pol žličke naribanega ingverja
- \* 2 žlički chia semen

### Uživajmo več sadja in zelenjave

Večkrat dnevno jejmo sveže sadje in zelenjavo, ki vsebuje veliko vode in vitaminov. Tako našemu telesu zagotovimo oskrbo z potrebnimi vitamini. Idealno je sadje v obliki sadnih solat, iz zelenjave pa si lahko pripravimo zelenjavni krožnik, ki ga obogatimo z začimbami, nekaj kapljicami oljčnega olja, raznimi semeni ali oreščki. Vsako sadje in zelenjavo pred zaužitjem dobro operimo, še posebno, če ne prihaja z našega vrta. Sadje uživajte predvsem v dopoldanskih urah.

## Postopek:

V skledo zmešamo skuto, dodamo sok sveže iztisnjene pomaranče in sok sveže iztisnjene polovice limone. Dodamo še ščepec cimeta, pol žličke naribanega ingverja ter 2 žlički chia semen. Vse skupaj dobro zmešano, pustimo stati 10 minut, da se vsebina dobro prepoji in jed je pripravljena.



# POLNOZRNATI CMOKI Z MALINOVO MARMELADO

## Sestavine (za 4 osebe):

- \* 500g skute
- \* 2 BIO jajci
- \* 8 žlic polnozrnatega pirinega zdroba
- \* malinova marmelada
- \* pest mandljev, predhodno namočenih vsaj 8 ur
- \* liste sveže melise
- \* cimet
- \* rjav nerafiniran sladkor

## Postopek:

Jajca žvrkljamo, dodamo skuto in dobro premešamo. Potem dodamo polnozrnat pirin zdrob in drobno nasekljane mandlje, tako da dobimo gosto zmes za oblikovanje cmokov ali večjih svaljkov. Po potrebi dodamo ali zmanjšamo količino zdroba, odvisno od vlažnosti zmesi. Oblikujemo svaljke ali cmoke ter jih položimo v vrelo slano vodo, kjer se kuhajo 10 minut. Ko so kuhani, jih serviramo na krožnike ter posujemo z sladkorjem in cimetom, zraven dodamo tudi 2 žlički malinove marmelade ter liste sveže melise, ki jih po želji tudi zaužijemo.



# ČOKOLADNI PUDING S CHIA SEMENI

## Sestavine (za dve osebi):

- \* 4 žlice chia semen
- \* 4 dl mleka (kravje, sojino, riževo,...)
- \* 2 žlici agavinega sirupa
- \* 1 velika banana (ali 2 majhni)
- \* 2 žlici bio kakava
- \* 2 žlici goji jagod

## Postopek:

V hladno mleko stresemo chia semena in jih pustimo stati 10 minut. Nato dodajmo 2 žlici agavinega sirupa, banano narezano na koščke in kakav. Vse skupaj stresemo v mešalnik in zmešamo, da nastane gost puding. Serviramo v lepih steklenih posodah in dekoriramo z goji jagodami.



# KORENČKOV SMOOTHI

## Sestavine (za dve osebi):

- \* 4 srednje veliki korenčki
- \* 3 pomaranče
- \* 1 mala banana
- \* 1 žlica meda (najboljše gozdnega) ali kakšnega drugega sladila
- \* 2 žlici konopljinih semen

## Postopek:

Korenje ostrgamo ter ga narežemo, dodamo sveže stisnjen sok treh pomaranč, narezano banano, med in konopljina semena. Vse skupaj zmešamo v mešalniku. Za bolj svež in hladen okus dodamo nekaj kock ledu ter dekorativno okrasimo s svežimi listi mete in/ ali korenčkom.



### **Imejmo vsaj enega konjička**

Za ohranjanje zdravih možganov je potrebno, da jih vsak dan zaposlimo. Najboljši način za to je učenje, ki ga odrasli ljudje po končanem študiju pogosto zanemarijo, ker ponavadi zaradi drugih obveznosti zmanjka časa. Učenje je zelo pomembno za delovanje naših sivih celic. Dajmo si možnost in se naučimo vse tisto, kar smo do sedaj dajali na stran. Možnosti za prostčasne aktivnosti je ogromno: učenje tujih jezikov, plesnih korakov, hitrega branja, kuharskih veščin, športnih aktivnosti





# JAGODNI SMOOTHI

## Sestavine (za dve osebi):

- \* 300 g jagod
- \* 1 kivi
- \* 1 dl mleka (kravje, sojino, riževno,...)
- \* 2 žlici ovsenih (ali pirinih) kosmičev
- \* 1 žlica lanenih semen
- \* 1 žlica agavinega sirupa ali kakšnega drugega sladila

## Postopek:

Kivi in jagode narežemo, dodamo mleko, ovsene kosmiče, lanena semena in agavin sirup. Vse skupaj zmešamo v mešalniku. Za bolj svež in hladen okus dodamo nekaj kock ledu ter dekorativno okrasimo s svežimi listi mete in/ali jagodami.



# PIRINE PALAČINKE Z MALINAMI

## Sestavine za 4 velike palačinke:

- \* 150 g pirine moke
- \* 50 g kokosove moke
- \* 2,5 dl mleka (kravje, sojino, riževno,...)
- \* 2 jajci
- \* ščepec soli
- \* 1 žlica kokosovega olja

## Sestavine za nadev:

- \* 100 g malin ali katerih drugih gozdnih sadežev
- \* 100 g puste skute
- \* 2 žlici light kisle smetane brez laktoze
- \* 2 žlici javorjevega sirupa

## Postopek:

Sestavine za palačinke zmešamo v mešalniku, da nastane gosta masa. Palačinke pečemo na kokosovem olju. Zmešamo sestavine za nadev in z njim namažemo vse palačinke. Palačinke lahko dekoriramo s svežimi malinami in prelijemo z javorjevim sirupom.



### Družimo s prijatelji

Prijatelje je vedno dobro imeti in ni pomembno katerega spola so. S prijatelji nas povezuje občutek, da se z njimi razumemo, da radi z njimi preživljamo svoj prosti čas, da nam pomagajo, kadar imamo težave, da se skupaj z nami veselijo, da imajo podobne interese kot mi. Druženje s pravimi prijatelji nas osrečuje in napolni s pozitivno energijo, zato si moramo vedno vzeti čas zanje. Vsaj ena pijača, sprehod in klepet s prijateljem oziroma prijatelji tedensko je obvezna.



# MALINCINA PITA

## Sestavine:

- \* 1 rumenjaka
- \* 2 ščepca stevie
- \* 2 žlice kokosovega masla
- \* 1 navaden jogurt
- \* 400g pirine moko
- \* 2 žličke pecilnega praška
- \* malinova marmelada
- \* 500g malin (borovnic, jagod, jabolk...)

## Postopek:

Razžvrkljamo rumenjaka s stevio, dodamo kokosovo maslo, jogurt in vse skupaj dobro premešamo. Nato dodamo moko skupaj s pecilnim praškom in zgnetemo v kepico. Testo pokrijemo s prozorno folijo in ga damo počivati v hladilnik za 1 uro. 3/4 testa nato razvaljamo v pekaču in nanj namažemo marmelado in posujemo z malinami, ki jih lahko po želji tudi posladkamo. Z preostalim testom pripravimo trakce, s katerimi naredimo mrežo. Pito pečemo približno pol ure.



# BANANINI KUKIJI

## Sestavine:

- \* 100 g (kokosovega) masla
- \* 100 g (kokosovega) sladkorja
- \* polovica stroka vanilija (ali vanilijev ekstrat)
- \* 1 srednje velik banana
- \* 1 jajce
- \* 220 g pirine ali polnozrnatke moke
- \* 100 g ovsenih kosmičev
- \* pol pecilnega praška
- \* ščepec soli
- \* 100 g sesekljanje jedilne čokolade (ali čokoladnih kapljic)
- \* 150 g mletih orehov

### Veliko se smejmo

Smeh v življenju igra pomembno vlogo, zato se moramo vsak dan smejati. Strokovnjaki so dokazali, da smeh zmanjšuje vrednosti nekaterih stresnih hormonov v krvi in deluje protistresno ter sprostitveno. Smeh pravzaprav odganja bolezni, nas štiti pred stresom in lajša tegobe, ki nam jih prinaša vsakdanjik. Nasmejmo se in si z nasmehom priborimo še nekaj dodatnega zdravja.

## Postopek:

Stepemo maslo, sladkor in vanilijev sladkor. Dodamo jajce in zmečkano banana. Dodamo moko s pecilnim praškom in soljo, ovsene kosmiče ter čokolado in orehe. Na pekač, obložen s papirjem za peko, z rokami oblikujemo okrogle kupčke. Kupčki se malo razlezejo, zato naj bo med njimi nekaj prostora. Pečemo 10 - 12 minut pri 180 stopinjah. Pečeni piškoti so še vedno mehki.



# MALINCIN ZAVITEK

## Sestavine za testo:

- \* 350 g pirine ali polnozrnate moke
- \* mlačna voda
- \* 1 - 2 žlici olivnega olja
- \* sol

## Sestavine za nadev:

- \* polnozrnate drobtine
- \* kokosovo maslo
- \* 400 g skute
- \* strok vanilije
- \* limonina lupinica
- \* 500 g malin (svežih ali zamrznjenih)
- \* javorjev sirup

## Postopek:

Iz sestavin zamesimo gladko testo. Premažemo ga z žličko olja, pokrijemo in pustimo počivati vsaj pol ure. Na pomokanemu prtu razvaljamo testo, robove lahko malo razvlečemo. Nato ga po želji namažemo s prepraženimi drobtinicami na kokosovem maslu. Nato namažemo skuto, v katero smo zmešali vanili in limonino lupinico. Po želji jo lahko tudi posladkamo. Potresemo z malinami, katere smo pokapljali z javorjevim sirupom. Zavijemo s pomočjo prta in položimo v pekač, obložen s peko papirjem. Zavitke lahko po vrhu namažemo z oljem. Pečemo pri 190 - 200 stopinjah cca. 45 minut, dokler ni zavitek na vrhu lepo zapečen.

### Veliko se gibajmo

Pozitivne posledice redne športne aktivnosti se najpogosteje kažejo v izboljšanju gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, v ohranjanju primerne telesne teže in v zadovoljstvu s samim seboj. Če smo dovolj disciplinirani, ni potrebe po obiskovanju organizirane vadbe in lahko vaje izvajamo kar doma, vse kar potrebujemo je le nekaj osnovnih pripomočkov. Gibajte se vsaj 3krat tedensko.



Spletna trgovina MALINCA je last podjetja Malinca d.o.o.

Malinca d.o.o.  
Goriška cesta 45  
3320 Velenje

[www.malinca.si](http://www.malinca.si)  
Telefon: 051 244 557  
Email: [info@malinca.si](mailto:info@malinca.si)

Avtor: Glamočak Ana, Kramer Nastja, Stopar Andreja  
Leto izdaje: 2013

*Prepovedano je objavljanje tekstov brez predhodnega dovoljenja.*

