

**Nastavni ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
Primorsko-goranske županije**



izaberite zdravo...



... hranom do zdravlja...

recepti za zdravu prehranu

RIBLJA JUHA I

40 dkg razne bijele ribe
pola žlice maslinovog ulja
manja rajčica
2 zrna češnjaka
peršin
papar, sol
sok od limuna
žlica riže

U hladnu vodu staviti ulje, sol, papar, češnjak, peršin i rajčicu. Vodu zagrijati i kada se smlači, dodati ribu izrezanu na komade (i glave) te kuhati 20 minuta. Ribu pažljivo izvaditi, juhu procijediti, ponovo zagrijati i dodati rižu. Kuhati još 15 minuta, a pri kraju dodati limunov sok.

RIBLJA JUHA II

0,5 kg različite morske ribe
2 dkg ulja
glavica luka
sol, papar
lovorov list
koncentrat rajčice
žumanjak
1,5 dkg brašna
malo vinskog octa



Ribe očistiti, osoliti i ostaviti da stoje. Očistiti i nasjeckati luk, ispirjati na ulju te, kad požuti, zaliti litrom vode. Umiješati sol, papar, lovorov list i koncentrat rajčice. Dodati ribu i kuhati. Promiješati brašno s vinskim octom, iz juhe izvaditi kuhanu ribu, uliti vinski ocat i pustiti da kuha. U međuvremenu odvojiti meso od kosti. U zdjeli za juhu razmutiti žumanjke, preliti kipućom procijeđenom juhom i dodati meso od ribe.



KOMIŠKA POGAČA

brašno
manja glavica luka
rajčica
10 slanih srdela (fileta)
peršin
papar



Umijesiti tijesto za kruh i pustiti da udvostruči veličinu, pa polovicu razvaljati i staviti u zamašćeni kalup za pečenje. Po tijestu slažiti nasjeckani luk, oguljenu rajčicu izrezanu na ploške i slane sardele. Posipati isjeckanim peršinom i popapriti. Drugu polovicu tijesta staviti odozgo tako da se krajevi spoje. Peći u pećnici oko jedan sat, dok se pogača ne zarumeni.

RIŽOT OD LIGNJA

30 dkg lignja
10 dkg riže
3 žlice maslinovog ulja
manja glavica luka
2 zrna češnjaka
peršin
žlica koncentrata od rajčica
papar
parmezan



Očišćene lignje oprati i izrezati na rezance. Na vrelom ulju popržiti sitno isjeckan luk, češnjak i peršin. Dodati lignje i sve skupa pirjati u poklopljenoj posudi oko pola sata, tj. dok lignje ne omekšaju. Zatim doliti 3 dcl vode, u kojoj se razmuti koncentrat rajčice, sol, papar i riža. Povremeno promiješati da riža ne zagori i paziti da se ne raskuha. Rižoto poslužiti s parmezanom.

Crni rižoto se priprema na isti način, samo pri pirjanju riži treba dodati i crnilo od lignja.



OSLIĆ KAO BAKALAR

40 dkg oslića bez kosti
50 dkg krumpira
glavica luka
3 žličice maslinovog ulja
10 zrna češnjaka
peršin
papar, sol
svježa rajčica
kocka mesne juha



Luk i češnjak isjeckati i lagano pirjati, dodajući pomalo vode da ne izgori. Kada omekša, staviti rajčicu (oguljenu i očišćenu od sjemenki), kocku mesne juhe, nasjeckani peršin i sve zajedno prokuhati. U vatrostalnu posudu slažiti red na kriške izrezanog krumpira, red oslića i tako redom, s tim da krumpir bude posljednji. Preliti sokom od luka i rajčice, doliti još tople vode (ako je potrebno), ali da ne prelazi razinu krumpira. Lagano kuhati oko pola sata ne miješajući, već samo povremeno protresajući posudu.

SRDELE (ILI INĆUNI) NA NAPULJSKI NAČIN

50 dkg srdela (inćuna)
dvije žlice maslinovog ulja
češnjak
sol, papar
žlica origana
sjeckana rajčica



Ribu očistiti, odvojiti glave i središnju kost, ali rep ostaviti da drži skupa dvije rastvorene polovice, oprati i posušiti.

Kalup za pečenje lagano nauljiti maslinovim uljem. Posložiti rastvorene srdele u najviše dva sloja. Posuti sa solju, paprom, sjeckanim češnjakom i peršinom te jednom srednjom žlicom origana. Na više mjesta rasporediti komadiće rajčice (oguljene i bez sjemenki) i sve skupa prelići s malo maslinovog ulja. Staviti u pećnicu 15-20 minuta na 200 °C.

Varijanta: sve kao prije, ali bez komadića rajčice. Umjesto toga ribu ravnomjerno premazati mješavinom maslinovog ulja, sitno sjeckanog peršina i krušnih mrvica.

RIBLJI ODRESCI ILI FILETI U PEĆNICI S KRUMPIROM

70 dkg odrezaka ili fileta odgovarajuće veće ribe (npr. oslić, kokoš, pagar, losos ili luben, orada, rumb...)

3 velika krumpira

velika glavica luka

dvije rajčice, oguljene i bez sjemenki, narezane na ploške

kitica peršina, nasjeckanog

sol, papar

0,5 dcl maslinova ulja

1 dcl bijelog vina

Ploške krumpira poslagati na nauljano dno posude za pećnicu.

Posuti s pola količine nasjeckanog luka, peršina i rajčice. Posoliti i popapriti pa na to složiti

ribu. Prekriti preostalom količinom luka, peršina i rajčica te još posoliti i popapriti. Preliti maslinovim uljem i peći oko jedan sat na 180°C. Vino dodati zadnjih par minuta.



SRDELE "NA BUZARU"

50 dkg srdela

2 zrna češnjaka

dvije žlice krušnih mrvica

dvije žlice maslinovog ulja

limunov sok

sol, papar



Srdele očistiti, odrezati glave, dobro oprati i posušiti, posoliti i popapriti. Napraviti mješavinu od maslinovog ulja, limunovog soka i sitno nasjeckanog češnjaka. U nauljanu vatrostalnu posudu ili kalup za pećnicu složiti srdele, preliti pripremljenom mješavinom, posuti krušnim mrvicama i staviti ih u srednje zagrijanu pećnicu (180-200°C) oko 40 minuta.



TJESTENINA S TUNOM

50 dkg tune
7 dkg mrkve
5 dkg crvenog luka
dvije žlice maslinovog ulja
25 dkg rajčice
listovi peršina
po ukusu češnjaka
sol
parmezan
50 dkg tjestenine



Na maslinovom ulju propirjati luk, mrkvu, korijen celera, peršin i češnjak te dodati tunu i rajčicu. Posoliti, dodati vode prema potrebi. Skuhati tjesteninu i preliterati umakom. Po želji dodati parmezan.

SALATA CAPRESE

dvije crvene paprike
4 „loptice“ mozzarelle
40 dkg cherry rajčice, prepolovljene
maslinovo ulje
sol, papar
svježi bosiljak



Papriku ispeći, oguliti, očistiti od sjemenki i izrezati na trake, mozzarellu natrgati na komadiće pa rasporediti na četiri tanjura, prekriti trakama paprike i polovicama rajčica, posoliti, popapriti, dodati maslinovo ulje i svježi bosiljak.

SALATA OD TIKVICA

Narezati četiri tikvice uzdužno na što tanje ploške. Ispeći ih na teflonskoj tavi ili grillu s obje strane. Rasporediti na veći tanjur tako da se ne preklapaju i da ne omekšaju previše od pare. Dok su tikvice još mlake, posoliti ih i popapriti.

Sitno nasjeckati češnjak, po želji staviti čili papričicu te posipati po tikvicama. Na kraju posipati svježim listićima mente (ili bosiljka) i začiniti maslinovim uljem i limunom.

TIKVICE S KRUMPIROM U PEĆNICI

50 dkg srednjih tikvica
50 dkg krumpira
25 dkg rajčice
3 zrna češnjaka
kitica peršina
dvije žlice maslinovog ulja
sol, papar



Oguliti i oprati krumpir i narezati ga na okrugle ploške. Očistiti, oguliti i oprati tikvice i narezati uzdužno na ploške. U posudu za pećnicu složiti sloj tikvica. Posoliti, popapriti i posuti polovicom količine sjeckanog češnjaka i peršina. Povrh toga nabaciti nasjeckanu rajčicu (bez kože i sjemenki). Posložiti sloj krumpira, sloj tikvica i opet posuti češnjakom, peršinom i rajčicom. Posoliti, popapriti, preliti uljem i s približno 0,5 l vode. Staviti u pećnicu peći jedan sat.

Varijanta: može se pola količine tikvica zamijeniti patlidanima.

Varijanta: može se pripremiti isto jelo u kombinaciji - pola patlidana - pola tikvica.

SALATA OD PATLIĐANA

50 dkg patlidana (poželjno onih okruglih)
dvije žlice maslinova ulja
žlica sjeckanog peršina
jedan veći limun
glavica srednjeg luka
sol



Izbušiti vilicom patlidane na više mjesta i peći ih u pećnici 45 minuta da omekšaju i da im koža zagori. Očistiti ih i dobro zgnječiti, uz dodatak limunovog soka i malo soli. U smjesu dodati sitno sjeckani luk, peršin i malo po malo – ulje. Poslužiti ukrašeno sjeckanim peršinom, crnim maslinama i ploškama rajčice.

Varijante: limunov sok može se zamijeniti s 2-3 žlice octa i po želji ubaciti dva zrna sjeckanog češnjaka ili, za različitu salatu, u smjesu od patlidana umiješati pola šalice jogurta.

KOPRIVA S KRUMPIROM

50 dkg listova koprive
40 dkg krumpira
3 žlice maslinovog ulja
češnjak, sol, papar



Lišće mlade koprive očistiti, oprati i kratko kuhati u osoljenoj vodi. Ocijediti, staviti na dasku i isjeckati. Krumpir narezati na ploške i posebno skuhati u slanoj vodi pa ocijediti.

U tavi zagrijati ulje, dodati nasjeckani češnjak, koprivu, krumpir, papar (po potrebi dosoliti) i miješajući pirjati još nekoliko minuta.

PATLIĐAN SA SIROM

4 velika patlidžana, opranih, neoguljenih, narezanih na 1/2 cm debele ploške
sol po potrebi
brašno po potrebi
50 dkg kravljeg sira, dobro razmravljenog
4 jaja
šalica za bijelu kavu mlijeka
3 velike žlice pire od rajčica



Narezani patlidžan posoliti i ostaviti pola sata stajati. Zatim ga oprezno ocijediti, uvaljati u brašno i pržiti na ulju da bude lijepo rumen s obje strane. Dobro izmiješati kravlji sir, jaja i sol. U masnoćom namazanu vatrostalnu zdjelu stavljati red patlidžana, red kravljeg sira - dok se sve ne potroši. Završiti s patlidžanom. Mlijeko i pire od rajčica dobro izmiješati i preliti patlidžane. Peći u pećnici na srednjoj temperaturi (175°C) oko pola sata.

TJESTENINA S KARFIOLOM

40 dkg tjestenine
50 dkg karfiola
2 zrna češnjaka
feferon
maslinovo ulje



Karfiol očistiti, iskidati na cvjetice i skuhati "al dente". Na maslinovom ulju lagano zažutiti češnjak, maknuti ga iz zdjele. Na ulje dodati nasjeckani feferon, dodati karfiol i lagano pirjati 4-5 minuta. Dodati tjesteninu, kuhanu al dente, izmiješati i sve skupa uz lagano miješanje pirjati još nekoliko minuta.

ZAZIKI

2 dl gustog jogurta (vodicu ocijediti)
2 srednja krastavca,
4-6 zrna češnjaka (krupnijih)
3 žlice maslinova ulja
vrlo malo octa
sol



Naribati krastavce ili ih jako tanko narezati. Dobro ih stisnuti, ocijediti i posoliti. Dodati sitno sjeckani češnjak, kvasinu, jogurt i sve dobro promiješati. Na kraju dodati ulje. Poslužiti posuto mljevenom slatkim paprikom i ukrašeno crnim maslinama.

Varijanta: za bogatiji okus umiješati i bademe, oguljene i sitno nasjeckane.

TJESTENINA S PEČENOM PAPRIKOM

crvena mesnata paprika
žuta mesnata paprika
zrno češnjaka
svježi bosiljak
maslinovo ulje
50 dkg tjestenine



Papriku ispeći, ohladiti, oguliti, nasjeckati na kockice. Češnjak i bosiljak sitno nasjeckati i sve izmiješati s maslinovim uljem. Preliti preko tople tjestenine, po želji prije posluživanja posuti ribanim parmezanom.

RIŽOT OD ŠPAROGA

šparoge
riža
crveni i bijeli luk
bijelo vino
limunov sok
parmezan
začini, sol, papar, peršinov list
maslinovo ulje



Rižu skuhati „al dente“ u slanoj vodi u koju se stavi žlica maslinova ulja. Vrhove šparoga kratko blanširati. Na ulju pirjati crveni luk, potom bijeli luk, dodati šparoge, dodati malo bijelog vina, par kapi limunova soka i polagano pirjati dok šparoge omekšaju. Potom dodati rižu, izmiješati, prekontrolirati okus. Na kraju dodati žlicu-dvije parmezana.

KREM JEČAM

oko 20 dkg ječmene kaše
 soli prema potrebi
 malo šafrana
 lovorov list
 2 zrna češnjaka
 1 dl krem jogurta
 glavica luka
 2-3 mrkve
 žlica maslinovog ulja (može i običnog)
 brokula (veća)



Očišćen i opran ječam staviti kuhati u posoljenu vodu kojoj je dodan usitnjen lovorov list i malo šafrana. Dok se ječam kuha, očistiti povrće. Luk narezati na kockice, češnjak na sitno, mrkvu krupno naribati, a brokulu razdvojite na manje cvatove. Na pari ili u vrlo malo posoljene vode skuhati brokulu 3-5 min i nakon toga je malo isplahnuti hladnom vodom – tako zadrži lijepu zelenu boju. Kad je ječam kuhan (nakon približno 40 min), ocijediti višak tekućine, umiješati nasjeckan češnjak i krem jogurt te izmiješati. Dodati prženo povrće i brokulu i lagano izmiješati.

FINO VARIVO

70 dkg mrkve
 70 dkg graška
 50 dkg krumpira
 10 dkg riže
 8 dkg crvenog luka
 dvije žlice maslinovog ulja
 sol



Mrkvu i krumpir narezati na kockice veličine graška. Propirjati luk i dodati mrkvu. Kad mrkva omekša, dodati krumpir i rižu. Na kraju dodati grašak, maslinovo ulje i sol. Vode dodati po potrebi (varivo mora biti gušće).



KRPICE SA ZELJEM

50 dkg tjestenine
kilogram svježeg kupusa
glavica crvenog luka
maslinovo ulje
sol



Kupus očistiti i narezati, prokuhati i ocijediti. Propirjati sitno nasjeckan luk, dodati kupus i još malo propirjati. Posoliti i dodati kuhane "krpice" (tjesteninu). Na kraju sve dobro izmiješati.

JUHA OD ZOBENIH PAHULJICA

10 dkg zobnih pahuljica
10 dkg mrkve
5 dkg celera
5 dkg korjena peršina
5 dkg poriluka
sol, maslinovo ulje



Na maslinovom ulju prepržiti mrkvu, celer i poriluk (sve sitno isjeckano), dodati vodu i zobene pahuljice. Skuhati i posuti peršinom.

POVRTNA JUHA S KLICAMA

50 dkg krumpira
30 dkg graška
glavica crvenog luka
dvije žlice maslinovog ulja
žlica prženih pšeničnih klica
sol, list peršina



Skuhati krumpir, grašak i crveni luk, propasirati i dodati vode po potrebi. Na kraju dodati maslinovo ulje i pržene pšenične klice. Posoliti i dodati list peršina.



JUHA OD KARFIOLA

50 dkg karfiola
20 dkg mrkve
malo crvenog luka
10 dkg kiselog vrhnja
sol, list peršina



Povrće skuhati, propasirati, vratiti u vodu u kojoj se kuhalo. Dodati kiselo vrhnje i peršin te dosoliti po potrebi.

PILETINA S KOPRIVOM

60 dkg pilećih prsa
20 dkg kopriva
2 jaja
decilitar vrhnja za kuhanje
žlica krušnih mrvica



Oprane koprive kratko prokuhati, ocijediti i nasjeckati. Koprivi dodati jaja i mrvice, pa sve dobro izmiješati. Piletinu uzdužno zarezati i napraviti otvor za nadjev. Žličicom nadjenuti prsa nadjevom od kopriva. Uvaljati piletinu u brašno i peći na ulju 10-15 minuta. Podlijevati vrhnjem, dodati začine i nastaviti pirjati još 5 minuta.

PUREĆA PRSA U UMAKU OD CELERA

50 dkg purećih prsa
veći celer
žličica senfa
žlica maslinovog ulja
sol, papar
aceto balsamico



Pureća prsa narezati na kockice te marinirati u umaku od aceta balsamica, soli i papra. Celer narezati na male komadiće, skuhati u malo vode i propasirati. Na malo ulja prepržiti kockice purećih prsa te dodati pasiran celer, žlicu senfa, sol i papar po želji. Sve zajedno pirjati nekoliko minuta da se sastojci povežu. Servirati kao glavno jelo uz povrće i mlince.

PILE U UMAKU OD GRAŠKA

50 dkg piletine
 dvije žlice maslinovog ulja
 glavica luka
 žlica pasirane rajčice
 20 dkg graška
 2 dcl kiselog vrhnja (može i sojinog,
 ili ½ vrhnja i ½ jogurta)
 crvena paprika
 sol, papar, češnjak, lišće peršina



Odvojiti kožicu, pile narezati na komadiće i prepeći na vrućem ulju (vrlo mala količina). Peći dok ne porumeni. Nakon toga meso izvaditi, a na istom ulju prepeći sitno sjeckani luk. Kad požuti dodati češnjak, sok od rajčice, malo crvene paprike i sve zaliti vodom. Nakon što ponovno provrije, dodati komade pečene piletine, sol i papar. Pustiti da još malo prokuha, dodati kuhani grašak i sve zajedno promiješati. Prije serviranja dodati sitno sjeckani peršin i kiselo vrhnje (ili sojino vrhnje). Poslužiti uz krumpir kuhan u slanoj vodi.

PRIMORSKI "ŽGVACET"

50 dkg telećeg mesa, izrezanog na kockice
 dvije velike žlice maslinovog ulja
 1,5 velika žlica mrvica od kruha
 velika žlica brašna
 vezica peršinovog lišća, sitno nasjeckanog
 glavica luka, sitno izrezanog
 malo ribanog muškarnog oraščića
 sol i papar po ukusu
 voda ili juha po želji



Izrezano meso staviti u praznu posudu da se pari u vlastitom soku na umjerenoj vatri, dok se sok potpuno iskuha. Na ulju pržiti mrvicu od kruha, brašno i luk. Kada je luk žut, dodati peršin, staviti povrh mesa, posoliti, popapriti, zaliti vodom ili juhom, zatim sve zajedno kuhati 40 minuta. Kada je gotovo, odozgo naribati muškarnog oraščića, domaćeg sira ili parmezana i nastaviti kuhanje još 10 minuta.

SLOŽENAC OD PROSA

25 dkg prosa
 50 dkg junetine
 20 dkg mrkve
 može se dodati i drugo korjenasto povrće
 glavica crvenog luka
 dvije žlice maslinovog ulja
 po ukusu koncentrata rajčice
 sol
 češnjak
 peršin



Na maslinovom ulju propirjati luk, dodati meso i korjenasto povrće. Kada je do pola gotovo dodati proso, zaliti vodom i dodati koncentrat rajčice. Uz miješanje lagano kuhati i dodati vode koliko je potrebno. Kuhati dok se ne zgusne. Na kraju dodati češnjak i peršin.

PILEĆA PRSA U UMAKU OD LIMUNA S TJESTENINOM

40 dkg tjestenine
 4 komada pilećih prsa
 žlica maslinovog ulja
 0,8 dcl limunovog soka
 1/3 šalice peršina



Tjesteninu staviti kuhati, a u međuvremenu ugrijati žlicu ulja i popržiti prsa tri minute sa svake strane. Izvaditi prsa, dodati sok od limuna i sitno nasjeckani peršin. Vratiti prsa u umak i lagano pirjati još 3-4 minute. Tijekom zadnje dvije minute dodati nekoliko tanko narezanih kolutova limuna, posoliti i popapriti po ukusu. Poslužiti uz kuhanu tjesteninu.



PURETINA S GLJIVAMA

50 dkg purećih prsa
15 dkg šampinjona
2 zrna češnjaka
žlica maslinovog ulja
nasjeckan peršin i listovi celera
jabučni ocat
sol



Na jakoj vatri naglo lagano prepržiti odrezak s obje strane. Prije toga ispirati šampinjone narezane na tanke ploške. U njih dodati odreske, zgnječeni češnjak, i sitno nasjeckan list peršina i celera. Lagano posoliti i dodati malu žlicu maslinovog ulja i octa i pirjati nekoliko minuta da se sastojci povežu.

NAMAZ OD SIRA

50 dkg svježeg sira
15 dkg kiselog vrhnja
prema ukusu crvenog luka
prema ukusu crvene paprika
Varijanta: u ovakav temeljni namaz
može se dodati tuna (iz konzerve) ili
druge namirnice, po želji.



**“NE ŽIVIMO DA BISMO JELI,
VEĆ JEDEMO DA BISMO ŽIVJELI!”**

NAŠE JE ZDRAVLJE U NAŠIM RUKAMA

Svakodnevno pijte 7-8 čaša vode
Vježbajte redovito
Izbjegavajte masnu, slanu i slatku hranu

Zdrav način života u mladosti karta je za kvalitetnu starost

Alkohol je neprijatelj zdravlja

Zajutrak je najvažniji obrok u danu

Duhanski proizvodi štete zdravlju

Ribu jedite 2-3 puta tjedno

Aktivnost, dnevni odmor i spavanje ravnomjerno rasporedite

Vjerujte da možete postići ono što želite

Ljubav pokreće svijet

Emocije svjesno izražavajte i razgovarajte o njima

Za međuobroke birajte voće, povrće ili sl.

Dan započnite osmjehom

Riješite se stresa fizičkom aktivnošću

Ako činite dobro, dobro će vam se vratiti

Vježbajte svoj mozak – budite mentalno zdravi

Ljepota izvire iznutra

Energetski unos hrane prilagodite svojim potrebama

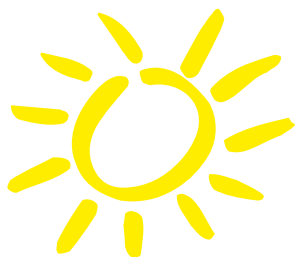
Zdravo tijelo, zdrav duh

Akumulirani stres šteti zdravlju

Svaki dan jedite pet obroka

Volite sebe i druge

Energično provodite savjete o zdravom životu



SVI ZA ZDRAVLJE, ZDRAVLJE ZA SVE

Impressum:

Odgovorni urednik: Prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.

Glavni urednik: Mr.sc. Suzana Janković, dr.med.

Uredništvo: Helena Glibotić Kresina, dr.med.

Nevenka Vlah

Nada Pirizović

Ilustracije i grafička obrada: Fintrade & tours d.o.o., Rijeka

Tisak: Fintrade & tours d.o.o., Rijeka

Izdavač: Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije