

[office@vulkani.rs](mailto:office@vulkani.rs)  
[www.vulkani.rs](http://www.vulkani.rs)

[veselizalogaji.rs](http://veselizalogaji.rs)  
[info@veselizalogaji.rs](mailto:info@veselizalogaji.rs)



Katarina Stojković



PARTNER ZA  
ZDRAVU HRANU



# Kuvar

za klince i klinceze

VESELI  
ZALOGAJI

izdavaštvo  
**vulkan**

Beograd, 2016.



07:00

Mamaaa, ajdeee... hoćemo da se igramo...  
ukvasila sam se... piški mi se... hoću napolje...  
kme-kme-kme... neću tu majicu...  
daj čokoladuuu...neću tooo... gladna sam!

### Da li vam je ovaj scenario poznat?

U pojedinim trenucima mislila sam da ću  
izludeti ili da sam možda već i poludela!  
Zašto su moja deca najnemirnija? Zašto  
samo ona plaču čim se probude? Zašto su  
uopšte ustala kada im se još spava? Zašto  
noću ne spavaju? Odakle im samo ideja da  
biraju šta će da jedu ili obuku? Da li neko  
misli i o meni i da li imam pravo i ja da živim  
otkako sam dobila decu?

...



**KATARINA**  
Stojković

Dok pišem ovaj uvod, krenule su mi i suze! Obožavam ih, ta dva preslatka mala bića, koja me izbacuju iz takta bar 10 puta u toku dana! I ne, drage mame, niste lude ukoliko bar nekoliko puta na dan pomislite da biste svoje dete najradije zaključale u sobu, a vi izašle napolje da udahnete malo vazduha! Naravno, u 99,99% to ne uradite, nikada, ali često pomišljate na to!

Ja nisam od onih mama koje bi radije negde otputovale, a decu nekome ostavile na čuvanje. Jednostavno, ne želim da propustim nijedan momenat njihovih lepih i manje lepih novotarija i uglavnom biram taj, za mene teži, ali svakako slađi put. Mnogo je naporno, mada mi skoro niko to nije rekao pre nego što su moje devojčice rođene. Ali nikada, baš nikada nisam pomislila „zašto mi je to trebalo?“. A kako rastu, shvatam da baš to što mi je najviše smetalo, sada mi i najviše nedostaje.

*Knjigu posvećujem mojoj  
Lani i mojoj Nevi, i naravno  
njihovom tati. Posebno hvala  
Goranu, Milošu i Ani!*

Moj život se njihovim rođenjem mnogo promenio, postala sam jako praktična (iako sam i pre toga smatrala da sam surovo brza i efikasna) i za mnogo kraće vreme uspevam da uradim puno toga, čak i kvalitetnije nego što sam to nekada radila.

Spremanje obroka je svakako na vrhu liste prioriteta u svim dnevnim aktivnostima!

Dobro došli u jedan praktičan priručnik o ishrani, koji nije namenjen samo deci. Neka ovi recepti budu inspiracija da i sami podstaknete sopstvenu maštu i kreativnost, pošto se nijednog recepta ne morate pridržavati po preciznim merama, a jelo će i dalje biti kvalitetno i ukusno.

Zahvaljujem svima koji o zdravoj hrani pišu na postovima, blogovima, u priručnicima, časopisima, na portalima, gde sam tražila inspiraciju, kako za recepte tako i za samu dekoraciju.



UŽIVAJTE!

# Sadržaj



## SLANO

Slane igrarije	13
Proso	15
Sočivo	17
Sočivo i druge žitarice	19
Heljda	21
Zapečena heljda	23
Integralni pirinač	25
Beli pirinač	27
Potaži	29
Hleb	31
Hleb sa bananom	33
Hleb sa žitaricama	35
Namazi	37
Namaz od plavog patlidžana	39
Sirovi sir	41
Namaz od tune	43
Riblja pašteta	45
Paprika	47
Namaz od paprike	49





Namaz od piletine	51	Šargarepa	89
Namaz sa krastavcem	53	Žirača od šargarepe	91
Namaz od spanaća	55	Paradajz	93
Namaz od lososa	57	Črašak	95
Nadev od plavog patlidžana	59	Filet oslića i grašak	97
Namaz od semenki	61	Črašak sa junetinom	99
Namaz od šampinjona	63	Pužić od dinstanog povrća	101
Jaja	65	Brokoli	103
Kajgana	67	Brokoli sa prelivom od senfa	105
Namaz od jaja	69	Krompir	107
Jaje: kuvano ili prženo?	71	Zmaj od ćurećeg mesa i krompira	109
Super kajgana	73	Ježić od mesa i krompira	111
Proja sa palentom	75	Riblje pljeskavice sa susamom	113
Proja sa tikvicama	77	Kukuruz	115
Špargla	79	Šampinjoni i boranija	117
Špagete od tikvica	81	Črickalice sa semenkama	119
Ideje za serviranje salata	83	Pločice sa semenkama	121
Masline i maslinovo ulje	85		
Paprika	87		



## SLATKO

Slatke poslastice	123	Pudinci	161
Domaći krem	125	<i>Chia</i> puding sa bananom	163
Čoko brauni	127	Puding sa medom i kokosom	165
Ježić od kakaoa	129	Puding od banane i breskve	167
Bombone od kokosa	131	Sirovi čizkejk	169
Ovsena kaša sovetica	133	Zdrav keks	171
Ovsena kaša sa pahuljicama	135	Kuglice od pšenice	173
Ovsena kaša od celog zrna ovs	137	Mak	175
Kaša od prosa sa bananom	139	Serviranje voća	177
Proso i urme	141	Voćna zabava	179
Proso sa bananom	143	Jabuka	181
Palačinke sa bananom	145	Kruška	183
Zdrave palačinke	147	Malina i borovnica	185
Zdravi namazi za palačinke	149	Breskva i kajsiya	187
Zdrav i brz sladoled	151	Jagoda	189
Zdrav cake pops	153	Lubenica	191
Kuglice od urmi, lešnika i kokosa	155	Dinja	193
Griz od rogača	157	Citrusi	195
Zdrave „krofn“	159	Kivi	197



## NAPICI

Sokići raznobojni	199	Šejk	213
Smuti	201	Pirinčano mleko	215
Zeleni smuti	203	Bademovo mleko	217
Crveni smuti	205	Čokoladno bademovo mleko	219
Crveni smuti	207	Kokosovo mleko i voda	221
Narandžasti smuti	209	Kafa i kapučino	223
Žuti smuti	211	Mleko od lana i čokolade	225





# Slane igrarije

Doručak, ručak, večera, pa još i dve użine... i tako ukруг svakoga dana... Šta osmisliti, a da bude originalno, ukusno i po dečjim standardima prihvatljivo? Za nešto slatko se još i snađemo, ali slano – e tu je problem.

U prvom delu „slanih“ predloga, ųelela sam da se vratim nekim starim i zaboravljenim namirnicama. Kada je reč o ųitaricama, ųavorit u mojoj kući je proso. Jedemo ga često, ponekad za doručak, ponekad kao prilog glavnom jelu, a ponekad i za večeru. Pravimo ga i u slatkoj varijanti (opširnije u „slatkom odeljku“). Deca ga oboųavaju, a u ishranu smo ga uveli sa nepunih devet meseci.

# Proso



Zelena salata, blitva, kukuruz, losos, proso, limun i hleb.

# Proso



SLANO

- Ne sadrži gluten
- Bogato vlaknima, veoma korisno protiv zatvora
- Pogodno u ishrani beba već od 7-8 meseci

Pitajte vaše prijatelje da li neko od njih daje deci proso.

Sprovela sam tu anketu u svom okruženju i od anketiranih deset, samo jedna osoba je ovu namirnicu uvrstila u ishranu svog deteta. Kada sam ih pitala zašto, odgovor je uglavnom bio da i ne znaju šta je proso!

**Proso** je veoma zdravo, a pri tome vrlo pristupačno. Kada pripremate jela uz koja obično servirate pirinač, testeninu ili krompir, probajte da kao glavni prilog servirate proso.

## PRIPREMA

Pre kuvanja proso isprati (da ne bi penilo), pa na pola šolje prosa dodati 2 šolje vode. Od ključanja, kuvati još 15 min.

Slano proso kao dodatak glavnom jelu:

Pripremite komad mesa ili ribe, dodajte malo povrća kao salatu, a prilog neka bude obareno proso uz malo morske soli.

## SAVET

Proso možete jesti samostalno, kao prilog raznim jelima, a naša preporuka je:

- Proso sa medom i orasima ili bademima
- Proso sa bananom, brusnicom i cimetom
- Proso sa kiselim mlekom, seckanim semenkama suncokreta i golice i malo morske soli – moja beba je ovo obožavala!



# Sočivo



Naši medvedići, napravljeni od pirinča, navalili su na ovo „blato“ od sočiva.



# Sočivo



SLANO

Pokušajte da ne pogledate prvo našu sliku, već nam dajte odgovor na pitanje:

*Kako izgleda sočivo i kako biste ga spremili?*

Verujem da su se mnogi zamislili, a ideju o tome kako ga spremati zapravo i nemate.

**Sočivo** je prepuno proteina, zbog čega se smatra odličnom zamenom za meso. Ukoliko imate problem sa varenjem, sočivo je odlično rešenje. Ova žitarica veoma je bogata gvožđem, magnezijumom i fosforom, kao i vitaminima B1 i B9. Sočivo zovu i hranom za pametnice, pošto je idealno za one koji imaju velike intelektualne napore.

## SAVET

*Kombinujte sočivo sa hlebom ili pirinčem da biste bolje iskoristili sve korisne materije ove namirnice.*



sočivo

## PRIPREMA

Pre kuvanja sočivo isperite, pa potopite u vodu. Najbolje je da u vodi odstoji čitavu noć. Ukoliko pripremate braon ili narandžasto sočivo, njega kuvajte oko 25 min, dok se zeleno sočivo kuva oko 45 min. (na šolju sočiva, stavite tri šolje vode. Kada provri, smanjite vatru i kuvajte još 25, odnosno 45 min).

## Sočivo i druge žitarice



Zaljubljene ribice napravljene su od sočiva i prosa. Uzmite bilo kakvu okruglu modlu, ispunite je sadržajem da biste formirali pravilan krug, zatim modlu sklonite i nastavite sa dekorisanjem. Mi smo koristili još i koru krastavca, zelene masline i crvenu papriku.



SLANO

## Sočivo i druge žitarice

Iako je sočivo žitarica, preporučljivo je da se kombinuje sa ostalim žitaricama u istom obroku. Takođe, sočivo se odlično slaže i sa jajima, ali i sa mesom.

Od sočiva možete praviti i salatu. Ukoliko ste vešti, možete napraviti klice od sočiva, za šta će vam biti potrebno 5–7 dana, a zatim ih pomešajte sa seckanom svežom paprikom, kuvanim jajetom, malo maslinovog ulja, belim lukom i peršunom.

Dobra opcija je i prokuvano sočivo, koje takođe možete izmešati sa pomenutim namirnicama.

Naravno, pustite mašti na volju, kombinujte omiljene ukuse povrća, jer neka specijalna ograničenja ne postoje.

### PRIPREMA

Ukoliko sočivo servirate kao glavno jelo, onda ga prokuvajte 10–15 min, pa pomešajte sa izdinstanim povrćem (crnim i belim lukom, šargarepom, peršunom, celerom) i onda dokuvajte koliko je još potrebno.

## Namaz od sočiva

Skuvajte sočivo (ne zaboravite da preko noći odstoji u vodi). Izdinstajte jednu tikvicu na malo maslinovog ulja. U blender stavite kuvano sočivo, izdinstanu tikvicu, jedan-dva čena belog luka, malo peršuna, sok ½ limuna, jedan paradajz očišćen od ljuske, so i biber po ukusu. Sve izblendirajte i koristite kao namaz.