

# KUHANJE Z OTROKI

## SAMOSTOJNI ZAČETKI V KUHINJI



# SAMOSTOJNI ZAČETKI V KUHINJI



Vsebino za vodič sta pripravili **Barbi Završnik**, z idejami za spodbujanje sodelovalnosti in samostojnosti v kuhinji, in prehranska svetovalka **Lucija Volčanšek** z recepti, pri katerih lahko aktivno sodelujejo tudi malčki.

Otrok lahko odraslemu pomaga pri tistih točkah priprave, ki so obarvane z zeleno barvo, oziroma po svojih zmožnostih.

ime otroka: .....

starost otroka: .....

kdo največkrat kuha z otrokom: .....

## OTROKOVA NAJLJUBŠA HRANA

otrokovo najljubše sadje: .....

otrokova najljubša zelenjava: .....

otrokova najljubša jed: .....

otrokova najljubša pijača: .....

kaj zna otrok skuhati sam: .....

.....

.....

.....

.....



# DATLJEVE ENERGIJSKE KROGLICE



## SESTAVINE:

150 g DATLJEV  
BREZ KOŠČIC

1 ŽLICA KAKAVA

150 g MLETIH  
MANDLJEV



NASEKLJANI  
MANDLJEVI LISTIČI

KOKOSOVA MOKA

ČOKOLADNE  
MRVICE

## PRIPOMOČKI:



## POSTOPEK:

1. DATLJE DAMO V SKLEDICO IN PRELIJEMO S TOPLO VODO. PUSTIMO STATI 15 MINUT, DA SE ZMEHČAJO. NATO JIH ODCEDIMO IN STRESEMO V SEKLJALNIK ALI MULTIPRAKTIK.
2. V MULTIPRAKTIK ZRAVEN DATLJEV STRESEMO MLETE MANDLJE IN KAKAV.
3. ZMIKSAMO, DA DOBIMO LEPLJIVO ZMES. IZ MULTIPRAKTIKA ODSTRANIMO REZILO.



4. IZ MASE NAREDIMO KROGLICE TAKO, DA Z ROKAMI VZAMEMO KUPČEK MASE IN GA Z VALJANJEM MED DLANMI OBLIKUJEMO V KROGLICO. KROGLICE POLAGAMO NA KROŽNIK.

4.



5. NA KROŽNIK DAMO ŽLICO KOKOSOVE MOKE. V NJEJ POVALJAMO TRETJINO KROGLIC. DRUGI DEL KROGLIC POVALJAMO V NASEKLJANIH MANDLJEVIH LISTIČIH. TRETJI DEL KROGLIC POVALJAMO V ČOKOLADNIH MRVICAH.

5.



6. POSTREŽEMO ENO ALI DVE KROGLICI NAENKRAT. PREOSTALE KROGLICE SHRANIMO V ZAPRTI POSODICI V HLADILNIKU, KJER NAS BODO POČAKALE VEČ DNI.



# KORENČKOVA JUHA Z LEČO IN ZVEZDIČE S SIROM



## SESTAVINE:

1 ŽLICA  
OLJČNEGA OLJA

300 g KORENJA

200 g POLNO-  
ZRNATEGA TOASTA

50 g DROBNO  
NARIBANEGA SIRA



SOL IN POPER PO OKUSU

50 g PORA (BELI DEL)

120 g RDEČE LEČE

200 g CVETAČE

1,2 LITRA JUŠNE  
OSNOVE (LAHKO IZ  
JUŠNE KOCKE)

## PRIPOMOČKI:



## POSTOPEK:

1. ZELENJAVO OPEREMO IN NAREŽEMO NA KOŠČKE.
2. V LONCU SEGREJEMO OLJČNO OLJE TER NA NJEM NA HITRO POPRAŽIMO POR IN KORENČEK. DODAMO CVETAČO IN PRELIJEMO Z JUŠNO OSNOVO.
3. LEČO NA CEDILU SPEREMO IN JO DODAMO V LONEC K ZELENJAVI. POKRITO KUHAMO NA NIZKI TEMPERATURI PRIBLIŽNO 25 MINUT, DA SE ZELENJAVA ZMEHČA.



4. JUHO SPASIRAMO S PALIČNIM MEŠALNIKOM, DA DOBIMO SVETLO ORANŽNO KREMNO JUHO. ČE JE PREGOSTA, JI DODAMO ŠE MALO VODE. POSKUSIMO IN PO OKUSU SOLIMO IN POPRAMO.



5. MEDTEM, KO SE JUHA KUHA, PRIPRAVIMO KRUHOVE ZVEZDICE. IZ TANKIH REZIN KRUHA ALI TOASTA S POMOČJO MODELČKOV ZA PIŠKOTE NA DESKI IZREŽEMO ZVEZDICE POLJUBNIH VELIKOSTI. OSTANKE KRUHA NATRGAMO NA KOŠČKE.



6. NIZEK PEKAČ OBLOŽIMO S PEKI PAPIRJEM. NA PEKAČ RAZPOREDIMO ZVEZDICE. PO VRHU ZVEZDIC POTRESEMO NARIBAN SIR. ZRAVEN ZVEZDIC DAMO ŠE OSTANKE KRUHA, DA SE SPEČEJO V KRUTONE.



7. PEKAČ POSTAVIMO V PEČICO NA 180 °C ZA PRIBLIŽNO 10 MINUT, DA SE SIR STOPI. JUHO SERVIRAMO NA KROŽNIKE. MANJŠE ZVEZDICE LAHKO PPLAVAJO NA JUHI, VEČJE PA POSTREŽEMO OB STRANI.





# LOSOSOVİ POLPETI



## SESTAVINE:

300 g FILEJA  
LOSOSA

OLJČNO OLJE  
ZA PEKO

1 JAJCE

50 g KRUŠNIH  
DROBTIN



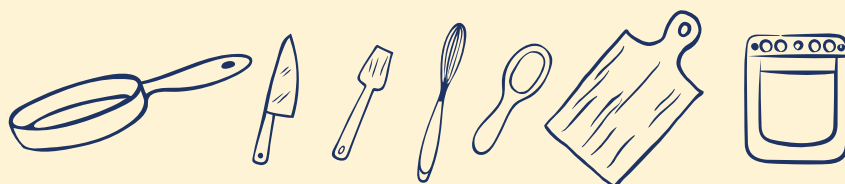
2 ŠČEPČA SOLI, ŠČEP  
POPRA, 1/2 ČAJNE ŽLIČKE  
MLETE RDEČE PAPIRIKE, 1/2  
ČAJNE ŽLIČKE GORČICE

VELIK ŠOP SVEŽEGA  
PETERŠILJA

1/2 RDEČE PAPIRIKE

1/2 MALE ČEBULE

## PRIPOMOČKI:



## POSTOPEK:

1. LOSOSOV FILE RAHLO SOLIMO IN POPRAMO. SOL IN POPER S PRSTI NARAHLO VTREMO V LOSOSA.
2. PO OBEH STRANEH GA POPEČEMO NA PONVI POMAZANI Z MALO OLJČNEGA OLJA.

ODSTAVIMO GA NA KUHINJSKO DESKO IN PUSTIMO POČIVATI 10 MINUT, DA SE NEKOLIKO OHLADI.



**3.** PEČEN LOSOSOV FILE S POMOČJO DVEH VILIC NATRGAMO NA MANJŠE KOŠČKE. KOŽO IN MOREBITNE KOŠČICE ODSTRANIMO, MESO PA STRESEMO V SKLEDO.



**4.** ČEBULO, PAPRIKO IN PETERŠILJ DROBNO NASEKLJAMO.



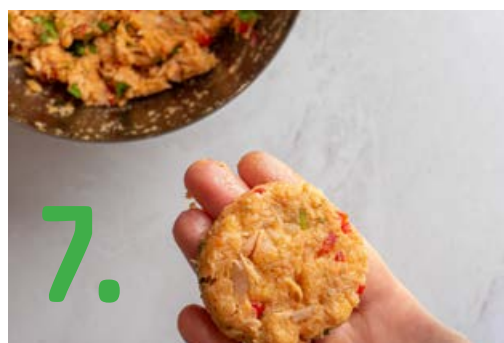
**5.** JAJCE V SKLEDICI RAZŽVRKLJAMO.



**6.** V SKLEDO POLEG NATRGANEGA LOSOSA DODAMO OSTALE SESTAVINE, RAZEN OLJA. VSE SESTAVINE Z ŽLICO ZMEŠAMO.



**7.** OBLIKUJEMO POLPETE, KI JIH POLAGAMO NA PEKAČ, OBLOŽEN S PEKI PAPIRJEM. ČE SI DLANI ZMOČIMO, BO OBLIKOVANJE ŠE LAŽJE. ČE DLANI POSTANEJO PREVEČ LEPLJIVE, SI JIH UMIJEMO IN NATO NADALJUJEMO.



**8.** MALO OLJČNEGA OLJA NALIJEMO V SKLEDICO. POLPETE PO VRHU NA TANKO PREMAŽEMO Z OLJČNIM OLJEM S POMOČJO KUHINJSKEGA ČOPIČA.



**9.** PEČEMO V VNAPREJ OGRETI PEČICI NA 180 STOPINJ PRIBLIŽNO 20–25 MINUT, DA SE POLPETI OB ROBOVIH OBARVAJO ZLATO-RJAVO.

POSTREŽEMO JIH S KUSKUSOM ALI DRUGO PRILOGO IN ZELENO SOLATO.





# POHANE KRUHOVE PALČKE



## SESTAVINE:

2 dcl MLEKA

BOROVNICE

REPIČNO OLJE ZA  
PEKO



300 g STAREGA KRUHA  
IZ POLNOZRNATE ALI  
POLBELE MOKE

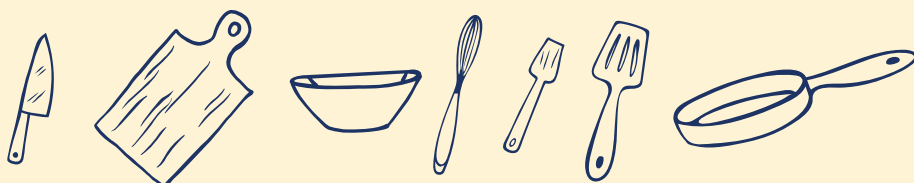
3 JAJCA

CIMET (PO ŽELJI)

JAVORJEV SIRUP

MANDARINE ALI DRUGO  
SADJE

## PRIPOMOČKI:



## POSTOPEK:

1. KRUH NAREŽEMO NA PRIBLIŽNO 1,5 CM DEBELE REZINE. NATO REZINE NAREŽEMO NA 2 CM DEBELE PALČKE.

2. JAJCA UBIJEMO V PEKAČ ALI POSODO Z RAVNIM DNOM. DODAMO MLEKO.

Z ROČNO METLICO ZMEŠAMO JAJCA IN MLEKO. PO ŽELJI PRIMEŠAMO ŠE CIMET.

1.



2.







**3.** V PEKAČ Z JAJČNO MEŠANICO NAMOČIMO KRUHOVE PALČKE IN JIH PUSTIMO, DA SE PREPOJIJO S TEKOČINO. NAMOČIMO SAMO TOLIKO PALČK, KOT JIH BOMO LAHKO NAENKRAT PEKLI NA PONVI. ČE GLEDAJO IZ TEKOČINE, JIH S POMOČJO DVEH VILIC OBRNEMO, DA SE NAPOJIJO ŠE NA DRUGI STRANI. PAZIMO, DA SE NE RAZMOČIJO PREVEČ, DA NE ZAČNEJO RAZPADATI.



**4.** PO PONVI S KUHINJSKIM ČOPIČEM RAZMAŽEMO ŽLICO REPIČNEGA OLJA IN POSTAVIMO NA ŠTEDILNIK. POČAKAMO, DA SE SEGREJE NA SREDNJO TEMPERATURO.



KRUHOVE PALČKE Z LOPATKO PRESTAVIMO NA VROČO PONEV DOVOLJ NARAZEN, DA SE NE DOTIKAJO. POPEČEMO JIH PO VSEH STRANEH. MEDTEM V JAJČNO ZMES NAMOČIMO OSTALE KRUHOVE PALČKE IN PONAVLJAMO POSTOPEK, DOKLER NISO VSE PALČKE PEČENE.

**5.** BOROVNICE OPEREMO.

MANDARINE OLUPIMO IN RAZDELIMO NA KRHLJE.



**6.** POHANE KRUHOVE PALČKE SERVIRAMO S SVEŽIM SADJEM IN SKLEDICO JAVORJEVEGA SIRUPA.





# PREPOGNJENE TORTILJE S SIROM IN FIŽOLOM



## SESTAVINE:

120 g FIŽOLA IZ  
KONZERVE

120 g KORUZE  
IZ KONZERVE

2 VELIKI TORTILJI



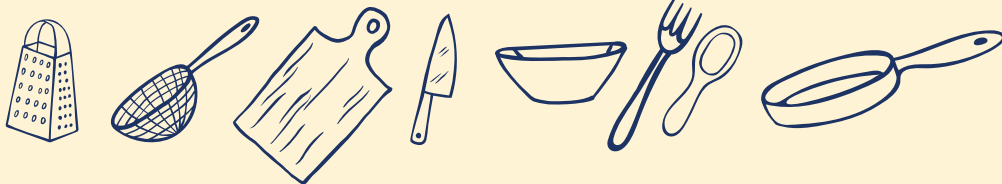
ŠČEP SOLI,  
ŠČEP POPRA,

50 g ZELENE PAPIRIKE

30 g SIRA

5 ŽLIC PASIRANEGA  
PARADIŽNIKA

PRIPOMOČKI:



## POSTOPEK:

1. SIR DROBNO NARIBAMO. PAPIRIKO DROBNO NASEKLJAMO. KORUZO IN FIŽOL IZ KONZERVE SPEREMO NA CEDILU TER ODCEDIMO.
2. V SKLEDO DAMO FIŽOL, KORUZO, PASIRAN PARADIŽNIK, NASEKLJANO PAPIRIKO, SOL IN POPER. Z VILICO ZMEŠAMO.

1.



2.





### 3. NA VELIK KROŽNIK DAMO TORTILJO.

NA POLOVICO TORTILJE Z ŽLICO NADEVAMO POL NADEVA IN GA RAZMAŽEMO SAMO PO ENI POLOVICI. PO NADEVU POTRESEMO POLOVICO NARIBANEGA SIRA. NATO TORTILJO PREPOGNEMO.



- ### 4. PREPOGNJENO TORTILJO POPEČEMO NA PONVI PO OBEH STRANEH NA SREDNJI TEMPERATURI, DA SE NADEV POGREJE IN SE TORTILJA OBARVA ZLATO-RJAVO. PONOVI MO ŠE Z DRUGO TORTILJO.



- ### 5. TORTILJE RAZREŽEMO NA TRIKOTNIKE IN POSTREŽEMO.





# ZABAVNE PiCE iz POLENTE



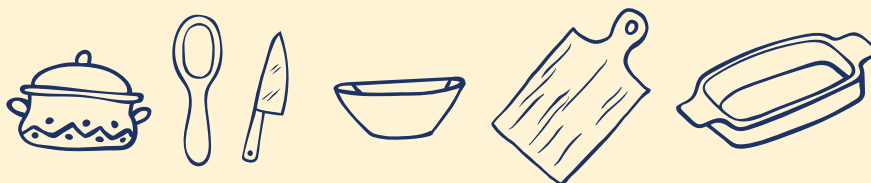
## SESTAVINE:

ČEŠNJEV  
PARADIŽNIK,  
KORENČEK, PAPRIKA  
RAZLIČNIH BARV ALI  
DRUGA ZELENJAVA  
VLOŽENI REZANI  
ŠAMPINJONI  
VLOŽENA KORUZA  
ORIGANO



IZKOŠČIČENE OLIVE  
PARADIŽNIKOVA OMAKA  
ZA PICO  
NARIBAN SIR IN  
MOCARELA  
7 dcl VODE ALI JUŠNE  
OSNOVE  
200 g INSTANT POLENTE

## PRIPOMOČKI:



## POSTOPEK:

1. SLANO VODO ALI JUŠNO OSNOVO ZAVREMO. V VRELO VODO STRESEMO POLENTU. DODAMO ORIGANO IN MED MEŠANJEM SKUHAMO PO NAVODILIH Z EMBALAŽE, DA DOBIMO PRECEJ GOSTO POLENTU. NATO JO PUSTIMO, DA SE NEKOLIKO OHLADI.
2. NA PEKAČ POLOŽIMO LIST PEKI PAPIRJA IN NADEVAMO 4 KUPČKE POLENTE. Z ŽLICO OBLIKUJEMO 4 KROGE, KI NAJ BODO DEBELI PRIBLIŽNO 1 CM. KO POLENTA NI VEČ VROČA, SI LAHKO PRI OBLIKOVANJU KROGOV POMAGAMO Z MOKRIMI DLANMI. NATO POČAKAMO, DA SE POLENTA OHLADI IN STRDI.







- 3.** V SKLEDICE IN NA KROŽNIČKE SI PRIPRAVIMO SESTAVINE, S KATERIMI BOMO OBLOŽILI PICE: PARADIŽNIKOVO OMAKO, ODCEJENO KORUZO, GOBICE IN OLIVE. SIR NARIBAMO.

IZ PAPIRIKE IN KORENČKA LAHKO Z MODELČKI ZA PIŠKOTE IZREŽEMO ZVEZDICE.



- 4.** PODLAGE ZA PICO S POMOČJO HRBTNE STRANI ŽLICE NA TANKO NAMAŽEMO S PARADIŽNIKOVO OMAKO.

NA PICE RAZPOREDIMO NARIBAN SIR IN MOCARELO.

POTRESEMO Z ORIGANOM.



- 5.** PICE OBLOŽIMO S PREOSTALIMI DODATKI IN ZELENJAVO. S POMOČJO KOŠČKOV ZELENJAVE RAZLIČNIH OBLIK LAHKO USTVARIMO »OBRAZE«: IZ KORUZE LAHKO NAREDIMO ZOBE, REZINE PAPIRIKE NAJ POSTANEJO LASJE, ČEŠNJEVI PARADIŽNIKI ALI OLIVE PA OČI. PUSTIMO DOMIŠLJIJI PROSTO POT.



- 6.** PICE IZ POLENTE PEČEMO NA 200 STOPINJ 15–20 MINUT, DA SE SIR STOPI.





# ZELENJAVNA FRITATA IZ PEČICE



## SESTAVINE:

70 g SIRA

2 ŠČEPA SOLI,  
ŠČEP POPRA,

½ RDEČE PAPIRIKE



2 ŽLICI GRŠKEGA  
JOGURTA

6 JAJC

100 g BROKOLIJA

## PRIPOMOČKI:



## POSTOPEK:

1. ZELENJAVO OPEREMO IN DROBNO NASEKLJAMO. SIR DROBNO NARIBAMO.
2. JAJCA ENO PO ENO UBIJEMO V SKLEDICO. PREVERIMO, ČE JE V SKLEDI KOŠČEK LUPINE IN GA Z ŽLIČKO ODSTRANIMO. JAJCE PRELIJEMO V VELIKO SKLEDO. TO PONOVI MO Z VSEMI JAJCI. KO UBIJEMO VSA JAJCA, SI UMIJEMO ROKE.

1.



2.





**3.** K JAJCEM DODAMO GRŠKI JOGURT IN Z ROČNO METLICO ALI Z VILICO DOBRO ZMEŠAMO.

K JAJCEM DODAMO POLOVICO NARIBANEGA SIRA, NASEKLJANO ZELENJAVO, SOL IN POPER TER PREMEŠAMO.



**4.** MANJŠI GLOBOK PEKAČ (VELIK PRIBLIŽNO 15X28 cm) OBLOŽIMO S PEKI PAPIRJEM. VANJ VLIJEMO JAJČNO MEŠANICO IN JO Z LOPATKO PORAZDELIMO PO PEKAČU.



**5.**

**5.** PO VRHU JAJČNE MEŠANICE POTRESEMO PREOSTANEK SIRA.





# KUHINJA, DOSTOPNA ZA MALČKA



To so tri zlata pravila, ki jih ima Barbi za kuhinjo, prilagojeno malčku.

## 1. Dostopnost svojega pribora in drugih pripomočkov

- Poiščite omarico ali večji predal, ki ga lahko izpraznite za malčka.
- V omarico (ali predal zložite): malčkov pribor, skodelice in krožnike, pa tudi gobico in krpo za čiščenje mize.

## 2. Dostopnost delovne površine

- Otroku zagotovite dostop do delovne površine s pomagalčkom, pručko ali nizko lestvijo.

## 3. Dostopnost živil

- V otrokovo omarico ali predal pospravite še živila za zajtrk ali malico: kosmiče, jajca, namaze, kaše, marmelade, in mala pakiranja mleka.

**POZOR!** Ko otrok sodeluje v kuhinji, mora biti vedno umirjen. Če opazite, da je razburjen, kuhanje prekinite in mu pomagajte, da se umiri.

## NASVETI ZA VARNOST OTROK V KUHINJI

Prav tako, kot je kuhinja za otroka eden najbolj zanimivih prostorov v domu, je tudi eden najbolj nevarnih prostorov zanj. A tudi učenje o nevarnostih in predvsem o varnem ravnanju je pomemben del učenja kuhanja.

### Otroku ponudite primerno mesto v kuhinji.

Najprej naj spozna mešanje in gnetenje. Nato lahko dodate rezanje mehkejših živil in šele ko spoštuje ostrino rezila, mu predstavite kuhališče – še posebej, če uporabljate plinskega.

Otrok se mora zavedati nevarnosti v kuhinji.

Otroka ne smete strašiti, da se bo urezal ali opekel. Morate pa mu s svojim ravnanjem pokazati, da te nevarnosti obstajajo in kakšno je preventivno vedenje. Pokažite, kako naj drži nož in živilo, ki ga reže, kako ravnati z vročim loncem in ob odprtem ognju.

Otroku omogočite varne izkušnje.

### Rezanje naj vadi:

- z otrokom prilagojenimi noži, ki niso preostri (a tudi niso topi) in nimajo ostre konice,
- na mehkih živilih, kot so gobice, bučke, jajčevci, banane in hruške.

### Kuhališče naj spoznava:

- sprva tako, da občuti le vročino nad posodo, ki se segreva,
- nato tako, da pomaga mešati hrano na nizkem ognju, ki ne škropi (umešana jajca, dušene gobe, por, bučka).

### Poskrbite za varno okolje tako, da:

- nikoli ne pustite otroka v kuhinji samega,
- nikoli ne pustite prižganega kuhališča brez nadzora,
- pri ponvah na štedilniku ročaje obrnete navznoter, da jih ne more po pomoti prevrniti,
- vroče posode ali hrano prenašate na varni razdalji, da ne pride do nesreče,
- ne kuhate z otrokom v naročju. Če potrebuje pomoč ali tolažbo pri umirjanju, ugasnite kuhališče in se mu posvetite v drugem prostoru.

**STE VEDELI?** Otrok ima tanjšo kožo od odraslega, zato je lahko skodelica, ki je za vas mlačna, zanj prevročna, da bi jo držal oziroma se lahko celo opeče.

# POSKRIBITE ZA BREZSKRBNO FINANČNO PRIHODNOST



Napredna oblika življenjskega zavarovanja, s katero se zavarujete za primer smrti, obenem pa se vaša sredstva plemenitijo v izbranih in za vas ustreznih naložbah.

**Zavarovanje Moj življenjski bonus**

**IZBERITE SVOJ NALOŽBENI CILJ**



Dokument s ključnimi informacijami za naložbeno zavarovanje je na voljo na [www.generali.si/kid](http://www.generali.si/kid) in v poslovalnicah.

