



ZA ŠTEDILNIKOM

Recepti iz časa šole na daljavo – november in december 2020

Pripravila: Vilma Vrtačnik Merčun

Objavljeni na spletni strani OŠ Rodica:

<https://www.sola-rodica.si/2020/11/02/mladina-ustvarja-za-stedilnikom/>

K A Z A L O

	<i>Stran</i>
ZAJTRKI IN MALICE	
Sadna solata	3
Zelen smuti	5
GLAVNE JEDI	
Ajdovi žganci	6
Fižolova juha	8
Krompirjev golaž	10
Krompirjevi svaljki v drobtinah	12
Lečina juha	14
Močnik	16
Musaka	18
Njoki z gobovo omako	20
Polenta s sojinimi zrezki	22
Rižota	24
Segedin (golaž)	26
SLADICE	
Božični piškoti	28
Čokoladne palačinke	30
Kokosovi piškoti	32
Orehove rezine s čokoladnim oblivom	34
Piškoti živalske stopinje	36
Presna bananina torta	38

SADNA SOLATA

»Če ima šimpanz 99,4 odstotka enakih genov kakor človek, lahko logično domnevamo, da naj bi bila tudi človekova prehrana 99,4-odstotno podobna njegovi. Po ugotovitvah Jane Goodall, najslavnejše raziskovalke šimpanzov na svetu, uživajo ta bitja od vse hrane kar **25 do 50 odstotkov zelenja**, 2 do 7 odstotkov njihove hrane sestavljajo strženi in lubje (stržen je notranji, bolj vlaknasti del rastlin). Marca ali aprila, ko cvetijo drevesa, jedo šimpanzi cvetove, ti takrat sestavljajo do 10 odstotkov vse njihove prehrane. Šimpanzi ne jedo veliko oreščkov, v njihovi prehrani je le do 5 odstotkov semen. Zlasti novembra pa zaužijejo manjšo količino žuželk in celo drobnih živali. Goodall pravi, da ta vir prehrane ni stalen in je zanemarljiv, ker lahko mesece in mesece ne zaužijejo nobene živali, in jim to prav nič ne škoduje.«¹ **Glavna sestavina njihove prehrane (50 odstotkov) pa predstavlja sadje.**

Glede na to lahko ugotovimo, da je v naši prehrani veliko premalo sadja in zelenjave. Če je to res, se lahko prepričamo sami. »Opazovanje je temelj vsake znanosti. Ti in jaz, vsak na tem planetu ima pravico opazovati in na podlagi tega sklepati, pa če je znanstvenik ali ne. Naše osebno raziskovanje nam omogoča, da obvladujemo svoje življenje. Ni statističnih podatkov, ki bi lahko nadomestili človekove lastne izkušnje.«² Poskusimo en teden uživati veliko sadja in zelenjave ter opazovati svoje počutje. Tako bomo lahko sami ugotovili, katera hrana je za nas najbolj zdrava in se po njej odlično počutimo. Eden od načinov, kako v svojo prehrano vključiti več sadja, je tudi priprava okusne sadne solate. Ta se običajno sestoji iz različnega sezonskega sadja. V zimski polovici leta bo sestava sadne solate približno takšna, kot jo predstavljamo v nadaljevanju. Za vso sadje, še posebno pa za agrume (pomaranče, mandarine, limone), je zelo pomembno, da so ekološke pridelave. Samo pri takšni pridelavi namreč uporaba pesticidov, gensko spremenjenih organizmov in drugih škodljivih kemičnih sredstev ni dovoljena. Priprava sadne solate je zelo preprosta, zato jo lahko samostojno pripravijo tudi otroci.

Potrebujemo:

- jabolka
- pomaranče ali mandarine
- kivi
- banano
- sok (polovice) limone
- žlico (kokosovega ali vaniljevega) sladkorja
- pest rozin ali štiri datlje

Količino prilagodimo glede na število oseb.



¹ Victoria Boutenko, Zeleno za življenje, Ljubljana, založba Aura, 2013, str. 29-30.

² Victoria Boutenko, 2013, str. 15.

Postopek:

Vso sadje najprej temeljito operemo, nato pa razrežemo na manjše koščke, ki jih stresemo v večjo skledo.

- Jabolka razpolovimo in jim odstranimo predel s pečkami ter jih narežemo na manjše koščke.
- Banano olupimo in jo narežemo na kolobarje ali polovične kolobarje.
- Kivi olupimo in ga narežemo na drobne koščke.
- Pomarančo olupimo in jo razdelimo na posamezne krlje, ki jih prepolovimo.
- Rozine samo operemo in dodamo sadni solati. Če bomo uporabili datlje, jih razrežemo na manjše koščke.



Razrezano sadje prelijemo s sokom limone. Vse skupaj dobro premešamo in sladkamo s kokosovim ali vaniljevim sladkorjem.

Sadno solato lahko postrežemo v večji skledi ali pa jo razporedimo v manjše skodelice.

Dober tek!

ZELEN SMUTI

Več kot tri desetletja je že od tedaj, ko sem potovala po Južni Ameriki. Tam sem prvič okusila smutije (rekli so jim hugo, po špansko sok - jugo), ki si jih naročil kar na tržnici. Pokazal si sadje, ki naj ga dajo v blender, in po nekaj minutah si že okušal svoj smuti. Najboljši je bil iz papaje. Na srečo so sedaj smutiji postali nekaj vsakdanjega tudi pri nas. Še posebno zdravi so tisti, pripravljene iz zelenjave. Če zelen smuti popijemo vsako jutro, nam ta zdrava navada zagotavlja, da zlepa ne bomo več zboleli.

Potrebujemo:

(za eno osebo)

- skodelico različnih zelenih listov (motovilec, špinača, ohrovt, zelje, peteršilj, koprive, radič, regrat itd.)
- banana
- limona
- ingver (neobvezno)
- voda ali rastlinsko mleko



Postopek:

V blender ali mikser damo zelenje, banano, olupljeno bio limono, lahko pa tudi košček ingverja. Vse skupaj zalijemo z vodo, ki jo lahko deloma ali v celoti nadomestimo z rastlinskim mlekom. V tem primeru bo napitek bolj nasiten. Če želimo, da je smuti slajši, damo v mešalnik še dodatno banano.



Zmiksamo in nalijemo v skodelico ali kozarec. Okusen in zdrav napitek je pred nami.

Na zdravje!

AJDOVI ŽGANCI

Žganci so bili v preteklosti ena najpomembnejših jedi na Gorenjskem. Ohranil se je rek: »Žganci so steber Kranjske dežele.« Jedli so jih za zajtrk, kosilo ali večerjo.

»Žganci so steber Kranjske dežele.«

V prvi slovenski kuharski knjigi *Kuharske bukve*, ki jo je leta 1799 izdal Valentin Vodnik, jih ne najdemo, ker je Vodnik prevedel neko nemško meščansko kuharico. Leta 1850 pa je Andrej Zamejic prevedel nemške kuharske knjige z naslovom *Nove kuharske bukve*, v kateri najdemo tudi recept za žgance. Glasi se takole: »Deni pol funta ajdove moke v lonc, kteriga moraš, če rahlo vanj devaš, skorej napolniti, zali s kropam in vbodi s kuhavnico luknjo do dna. Potem, ko se je testo pol ure počasi kuhalo, ga iz lonca vzemi inu z rezavnikom drobno zreži, potem masla v plitvi kozi razbeli, testo vanjo daj in ocvri.«

V *Slovenski kuharici* iz leta 1912, ki je Felicita Kalinšek, šolska sestra in učiteljica v Gospodinjski šoli, priredila na osnovi leta 1868 izdano *Slovensko kuharico* Magdalene Pleiweis, pa je opis priprave žgancev že zelo podoben današnjemu, ki ga posredujemo v nadaljevanju.

Potrebujemo:

- 400 dag ajdove moke
- 100 dag margarine
- 1 liter vode
- sol
- 1 krompir srednje velikosti (lahko izpustimo)



Postopek:

V loncu zavremo vodo in dodamo sol.

Krompir olupimo in ga zrežemo na rezine ter damo v slan krop. Dodamo še ajdovo moko. Z ročajem kuhavnice naredimo na sredini moke luknjo in počakamo, da voda ponovno zavre. Potem delno pokrijemo lonec in vse skupaj kuhamo 30 minut.



Lonec odstavimo s štedilnika in iz njega v posebno skodelico odlijemo nekaj odvečne tekočine. Dodamo 100 dag margarine, ki se bo v vročem loncu raztopila. Z vilicami rahlo zmešamo kuhano ajdovo moko z vodo in maščobo. Žgance drobimo toliko časa, da se moka ne vidi več. Če so žganci presuhi, dolijemo tekočino, ki smo jo prej odlili v posebno skodelico.

Žgance pretresemo v večjo skledo, ki jo postavimo na sredino mize. Naši predniki so jih jedli iz ene sklede.

Če smo k ajdovi moki dodali na rezine razrezan krompir, so žganci bolj sočni.

Žgance lahko jemo same ali s čistimi juhami, podajo se tudi kot priloga k gobovi omaki, za zajtrk ali večerjo pa jih prelijemo z rastlinskim mlekom.

Dober tek!

FIŽOLOVA JUHA

Fižolova juha je jed, ki so jo naši predniki kuhali že pred stoletji. Vsaj tako lahko sklepamo glede na to, da jo najdemo že v drugi slovenski kuharici z naslovom *Nove kuharske bukve*, ki je izšla leta 1850. Andrej Zamejic je tedaj prevedel neko nemško kuharsko knjigo, kar pomeni, da fižolova juha ni bila poznana samo pri nas, ampak tudi drugod po Evropi. Posebej zanimiv se mi zdi recept za fižolovo juho v *Slovenski kuharici* Felicite Kalinšek iz leta 1912, ki je predelala tretjo slovensko kuharico Magadlene Pleiweis iz leta 1868.

Recept Felicite Kalinšek se glasi takole: *»Namoči že prejšnji večer pol litra fižola, naslednji dan odlij vodo, v kateri se je namakal ter nalij druge in ga deni kuhat. Ko je vrel nekaj časa, odlij prvo vodo ter zalij z drugo vrelo. Osoli in prideni list lorberja in nekoliko limonove lupine. Ko je fižol mehak, odlij vodo, stlači fižol, prilij vodo nazaj in precedi. Deni v kozico 2 žlici masla ali masti in nekaj drobno zrezane čebule. Ko zarumeni, 2 žlici moke, potem prilij nekoliko kisa in fižolove juhe, premešaj dobro, vlij v juho ter prideni par žlic kisle smetane. Ko še nekaj časa vre, dodaj še opečene ali v presnem maslu pražene žemlje.«*

Ta zapis nam pove, da so že pred sto in več leti vedeli, da je potrebno fižol namakati. Surov fižol namreč vsebuje strupe (imenovane fitohemaglutinini), ki povzročajo težave pri prebavi. Zato moramo fižol namakati, vodo pa potem odliti in šele nato skuhati. Priprava fižolove juhe se je v stoletju in pol tudi nekoliko spremenila. Danes nam fižola ni potrebno pretlačiti skozi sito, da bi mu odstranili luščine, ampak ga lahko zmiksamo v mešalniku. Večinoma tudi ne delamo več prežganja (ne prepražimo moke za zgostitev juhe), uporabljamo bolj zdravo maščobo, namesto praženih žemelj pa v fižolovo juho običajno zakuhamo testenine. Očitno se je spremenil tudi naš okus, saj so nekoč v fižolovo juho dodajali malo kisa.

Potrebujemo:

- 30 dag fižola
- 3-4 lovorjeve liste
- 1 čebulo
- 2 stroka česna
- kokosovo maščobo ali olje
- žličko majarona
- sol
- vodo



Postopek:

Zvečer fižol namočimo v velik lonec in prilijemo najmanj 1,5 litra vode, saj bo čez noč precej nabrekli. Pred kuhanjem vodo, v kateri se je fižol namakal, odcedimo in prilijemo

svežo vodo. Ko fižol zavremo, prvo vodo odcedimo in spet prilijemo svežo vodo, v katero damo nekaj lovorjevih listov in sol. Fižol kuhamo do mehkega približno eno uro.



Čebulo nasekljamo in prepražimo v pomaščeni ponvi. Dodamo še sesekljan česen in ga malo popražimo. Fižol odcedimo tako, da vodo shranimo za juho. Kuhan fižol, čebulo in česen zmikamo v zmogljivejšem mešalniku. Če tega nimamo, fižol pretlačimo in precedimo skozi sito, da odstranimo luščine. Pretlačen oz. zmiksani fižol stresemo v fižolovo juho in dodamo začimbe (majaron, lahko tudi timijan). Nekateri fižolovi juhi dodajo tudi malo sladke paprike in paradižnikovo mezgo. Če pa imamo raje okus samo po fižolu, to opustimo. Ko fižolova juha zavre, ji dodamo še testenine. Da se ne prismodijo, med kuhanjem juho večkrat premešamo.



Ko so testenine kuhane, fižolovo juho po okusu dosolimo ali pa jo namesto tega izboljšamo s sojino omako. Serviramo. Dobili smo zdrav in nasiten glavni obrok, ki ga običajno kombiniramo s palačinkami za posladek.

Dober tek!

KROMPIRJEV GOLAŽ

Prehrana naših prednikov je bila odvisna od socialnega sloja, v katerem so se nahajali. Med večinskim kmečkim in delavskim prebivalstvom je bil prevladujoč kmečki model prehrane (žganci, kaše itd.), v prehrano bogatejših (gosposke) pa je spadalo nekaj boljših jedi, med njimi tudi golaž. Model gosposke kuhinje se je sčasoma približal širšim plastem prebivalstva. Konec 19. stoletja se je tako med njimi udomačil tudi golaž, najprej kot gostilniška jed, kasneje tudi kot jed za kmečke in delavske družine. Vabimo vas, da preizkusite recept za krompirjev golaž, kakor ga pripravimo v sodobni veganski kuhinji.

Potrebujemo:

- 4 debelejšje krompirje
- 2 žlici kokosovega masla ali olja
- 1 večja čebula in 3 stroki česna
- 2 korenčka
- 1 večja paprika
- začimbe: žlička soli, žlica mletega peteršilja ali majarona, žlička mlete sladke paprike, ščepec popra
- 1 žlica paradižnikove mezge
- 100 g sejtana (pšeničnega mesa)
- 2 žlici pirine moke



Postopek:

Čebulo olupimo, jo razrežemo na rezine in prepražimo na kokosovi maščobi (5 min.). Nato jo pretresemo v mikser, dodamo še česen in vse skupaj zmiksamo. To naredimo le v primeru, da naši izbirčni jedci v golažu ne želijo videti čebule. Če te zahteve nimamo, čebulo drobno narežemo, jo prepražimo, nato pa k njej dodamo sesekljan česen ter vso ostalo zelenjavo. Korenček operemo in narežemo na kolobarje. Papriko očistimo in jo razrežemo na manjše koščke. Krompir olupimo in ga razrežemo na kocke.

Korenček, papriko in krompir damo v večjo pomaščeno posodo, dodamo še začimbe (sol, peteršilj ali majaron, papriko v prahu) in pražimo 3 minute. Zalijemo s pol litra vode, dodamo paradižnikovo mezgo in zmiksano zmes čebule in česna. Vse skupaj kuhamo 15 minut.



Medtem razrežemo sejtan (pšenično meso) na manjše koščke in ga dodamo v golaž. Zmešamo še pirino moko z nekaj vode, da dobimo gladko, tekočo zmes in jo dodamo golažu.



Vse skupaj kuhamo še toliko časa, da je krompir kuhan (približno 15 minut). Po potrebi dolivamo vodo. Na koncu golaž po okusu dosolimo in popramo.

Dober tek!

KROMPIRJEVI SVALJKI

Priprava nekaterih jedi je nekoliko bolj zahtevna, vendar jih nikoli ne bomo znali pripraviti, če se tega ne bomo lotili. Sčasoma pa tudi priprava teh jedi postane prav zabavna. Zato vas vabim, da se preizkusite v pripravi krompirjevih svaljkov.

Ko so kuhani, so lahko priloga k gobovi omaki ali pa jih stresemo v prepražene drobtine in jih jemo kot samostojno jed. H krompirjevim svaljkom v drobtinah postrežemo le kompot, jabolčno čežano ali gosti sadni sok.

Potrebujemo:

- 2 večja krompirja
- 200 g pirine moke
- 1 žlica margarine
- 100 g navadnega tofuja (neobvezno)
- 100 g drobtin
- sol
- vodo
- 3 žlice oljčnega olja



Postopek:

Krompir olupimo in razrežemo na kocke. V slanem kropu ga kuhamo 20 minut, nato ga odcedimo in pustimo, da se malo ohladi.

V večjo posodo stresemo moko in žlico margarine, lahko pa tudi 10 dag navadnega tofuja, ki smo ga pred tem zmiksali v mešalniku z nekaj žlic vode. Krompir zmečkamo in iz vseh sestavin zamesimo krompirjevo testo.



Krompirjevo testo razdelimo na tri dele. Vzamemo prvi del testa, ga oblikujemo v podolgovato klobaso (premera 2 centimetrov) ter ga razrežemo na 1 centimeter široke rezine. Iz njih naredimo podolgovate svaljke.



Na štedilniku v večjem loncu zavremo osoljeno vodo. Svaljke iz prvega dela testa spuščamo v vrelo slano vodo in jih kuhamo okoli 10 minut. Istočasno v večji ponvi na oljčnem olju prepražimo 10 dag drobtin. Ko svaljki priplavajo na površje, jih s penovko poberemo iz lonca in damo v ponev z drobtinami. Previdno jih povaljamo v drobtinah, nato pa jih damo na krožnik.

Na enak način naredimo svaljke še iz drugega dela testa, nazadnje pa še iz tretjega dela testa.



Krompirjeve svaljke postrežemo s kompotom ali jabolčno čežano.

Dober tek!

LEČINA JUHA

Leča je izjemno zdrava stročnica, pa tudi okusna in vsestransko uporabna. Spada med najstarejše kulturne rastline na svetu. Domnevno izvira iz jugozahodne Azije, arheologi so njeno prisotnost našli že v mlajši kameni dobi. Našli so jo v švicarskih mostiščih in egipčanskih grobnicah, omenjena pa je tudi v Svetem pismu.

Leča vsebuje zelo veliko lahko prebavljivih beljakovin in vlaknin ter mineralnih snovi, med katerimi izstopajo predvsem železo, kalij, magnezij in cink. Redno uživanje leče nam prihrani marsikatero zdravstveno težavo. Vlaknine pospešujejo in uravnavajo prebavo, poleg tega leča znižuje raven holesterola v telesu in ureja nivo sladkorja v krvi, prisotnost kalija pa uravnava krvni pritisk. ...

Poznamo več sort leče: zeleno, rumeno, oranžno oz. rdečo, indijsko rjavo in temno francosko lečo puy. Pri nas se najbolj uporablja rdeča leča, ki je tudi najbolj okusna. Za pripravo jedi lečo običajno namočimo za 12 ur, najbolje čez noč. Pri tem se prostornina še enkrat poveča. Namakanje leče je priporočljivo, saj s tem zmanjšamo čas kuhanja. Izjema je rdeča leča, ki je ni potrebno namakati.

Potrebujemo:

- 250 g rdeče leče
- 2 čebuli
- 3 stroke česna
- 2 korenčka
- 2 žlici kokosove maščobe
- zelenjavno jušno kocko
- pol žličke ingverja v prahu (po želji)
- vodo (dvakrat toliko kot leče)



Postopek:

Čebulo razrežemo na trakove in jo prepražimo na kokosovi maščobi. Potem jo damo v mešalnik, dolijemo malo vode in zmiksamo.

Česen sesekljamo in ga damo v pomaščeno posodo. Dodamo še oprano in precejeno rdečo lečo ter naribana korenčka. Zalijemo z vodo, dodamo zmiksano čebulo in zelenjavno jušno kocko.



Leča naj vre na srednji temperaturi približno 20 minut, da se popolnoma razkuha. Če namesto rdeče leče vzamemo rjavo, potem jo kuhamo dalj časa (okoli 45 minut). Še bolje pa je, da jo prej (čez noč) namočimo in s tem skrajšamo čas kuhanja. Vodo, v kateri je bila namočena, odlijemo in za kuhanje prilijemo novo vodo.

Če med kuhanjem leče voda izpari, jo še malo dolijemo, da ostane gosta juha. Po želji lahko okus izboljšamo z nekaj kapljicami sojine omake ali tamarija.



K lečini juhi smo tokrat postregli čokoladne palačinke. Pripravili smo ameriške palačinke, ki se zlagajo druga na drugo in se nato lahko razrežejo. Med palačinkami je čokoladni premaz z banana (zmiksana banana in gost čokoladni namaz z nekaj kapljicami riževega mleka).

Dober tek!

MOČNIK

Močnik spada med najstarejše jedi na svetu in ga najdemo povsod, kjer so uspevala žita. Kuhali so ga že v starem Egiptu, Rimljani itd., priljubljen pa je bil tudi med našimi predniki na ozemlju današnje Slovenije. Njegova priprava je zelo enostavna in hitra (15 do 20 minut). Ločimo slano ali sladko različico.

Potrebujemo:

Slani močnik

- 250 dag moke (pirine polnozrnate ali druge)
- maščobo (dve žlici kokosove maščobe ali olja)
- vodo
- zelenjavno jušno kocko
- sol
- po želji rastlinsko mleko (sojino, ovseno itd.)

Sladki močnik

- 250 dag moke (pirine polnozrnate ali druge)
- maščobo (dve žlici kokosove maščobe ali olja)
- 1 liter rastlinskega mleka (sojino, ovseno itd.)
- sol

Postopek:

V posodo damo moko in počasi dolivamo vodo ter z vilicami delamo svaljke. Vodo dodajamo toliko časa, da vso moko spremenimo v svaljke. Večje svaljke z vilicami prepolovimo.



V ponev damo dve žlici kokosove maščobe (ali olja) in nanjo stresemo svaljke. Mešamo, da se svaljki dobro prepražijo in postanejo bolj trdi.

Medtem v loncu zavremo vodo, v katero smo dali zelenjavno jušno kocko. Ko voda zavre, vanjo stresemo prepražene svaljke in jih kuhamo 10 minut.



Po okusu dosolimo. Nalijemo v krožnike in postrežemo.



Slan močnik lahko izboljšamo tako, da vanj dolijemo malo rastlinskega mleka.

Če želimo skuhati **sladek močnik**, svaljke namesto v slan krop zakuhamo v rastlinsko mleko in po okusu sladkamo.

Močnik je odlična in nasitna jed za večerjo, slan močnik pa lahko postrežemo tudi pri kosilu namesto juhe.

Dober tek!

MUSAKA

Najbolj znana različica jedi se je pojavila v dvajsetih letih 20. stoletja z objavo kulinarčne knjige Nikolaos-a Tselementes-a v Grčiji. Obstaja veliko različic musake. Zelo preprosto in zdravo različico musake vam posredujemo v nadaljevanju.

Potrebujemo:

- 4 do 5 večjih krompirjev
- 10 dag sojinih kosmičev ali drobljenec
- 1 čebulo
- 20 dag indijskih oreščkov
- začimbe: majaron, bazilika, sol, poper, peteršilj, česen v prahu
- kokosovo maščobo



Postopek:

Krompir skuhamo v slanem kropu (približno 30 minut).

Medtem pripravimo sojine kosmiče: v skledo damo nekaj vode in zelenjavno kocko ter zavremo. Nato dodamo sojine kosmiče in jih pustimo stati 5 do 10 minut. Nasekljamo čebulo in jo na kokosovi maščobi prepražimo. Nato dodamo namočene sojine kosmiče in začimbe ter malo popražimo (nekaj minut).



Indijske oreščke namočimo za 5 do 10 minut. Vodo odlijemo in jih damo v mikser (blender), dodamo skodelico vode, žličko česna v prahu in šepc soli, lahko tudi malo popra. Zmiksamo v tekočo, kremasto maso.

Vklopimo pečico, da se segreje.

Krompir olupimo in ga dobro polovico narežemo v pomaščen pekač. Nato dodamo prepražene sojine kosmiče, na katere narežemo še tanjšo plast krompirja. Vse skupaj prelijemo s tekočo maso iz indijskih oreščkov. Pekač postavimo v segreto pečico.

Pečemo 30 minut, da musaka dobi lepo rjavo skorjo. Razrežemo in postrežemo.



V pomaščen pekač damo plast krompirja.



Na plast krompirja stresemo sojine kosmiče, nato pa dodamo še eno plast krompirja.



Na koncu musako prelijemo s kremasto maso iz indijskih oreščkov.



Pečemo v pečici na srednji temperaturi 30 minut.

Dober tek!

NJOKI Z GOBOVO OMAKO

Če je časa za pripravo kosila dovolj, gobovo omako najraje kombiniram s krompirjevim pirejem. Ker pa tokrat ni bilo tako, sem namesto tega za prilogo skuhalo kupljene njoke. Kako jih lahko naredimo sami, predstavim kdaj drugič. V vsakem primeru pa priprava krompirjevega pireja ali doma narejenih njokov zahteva nekaj časa. V današnjem primeru pa je bilo kosilo pripravljeno v 20 do 30 minutah. Za prilogo lahko skuhamo tudi testenine ali na kose narezan krompir.

Potrebujemo:

- skodelico svežih ali zmrznjenih gob (šampinjonov)
- 10 dag pšeničnega mesa – sejtana
- 1 čebulo in 2 stroka česna
- vejico rožmarina (ali pol žličke suhega)
- 1-2 žlici moke
- žličko majarona (ali peteršilja)
- maščobo (dve žlici kokosove maščobe ali olja)
- vodo in sol



Postopek:

Na štedilnik pristavimo vodo, jo solimo in počakamo, da zavre. Vanjo stresemo njoke, da se skuhamo (priplavajo na površje). Med tem sesekljam čebulo in jo prepražimo na kokosovi maščobi ali olju. Prepraženo čebulo pretresemo v mikser, dodamo vejico rožmarina in malo vode ter vse skupaj zmiksamo. V ponev spet damo malo kokosove maščobe, na drobno sesekljan česen, narezan sejtan in razrezane šampinjone.



Pražimo približno 5 minut. Ko gobe izgubijo vodo, potresemo malo moke, popražimo in zalijemo z zmiksano čebulno mešanico. Dodamo majaron (še bolje peteršilj) in nekaj vode ter kuhamo še približno 5 minut, da se omaka zgosti. Po okusu dosolimo, po želji tudi popramo.



Njoke serviramo na krožnik in jim dodamo gobovo omako.

Dober tek!

POLENTA S SOJINIMI ZREZKI

V najnovejši knjigi z naslovom [*Ukrotite svoje hormone, Nova znanstvena dognanja o hrani, hormonih in zdravju*](#) (avtor Neal D. Barnard, dr. med., izdala založba Planet, 2020), beremo: »Ogibajte se hrane živalskega izvora. /.../ Kanadski raziskovalci so ugotovili, da naravne spojine v soji in njenih sestričnih ter bratrancih – čičeriki, grahu in leči – po vsem videzu učinkujejo na celični ravni, kjer blažijo insulinsko rezistenco in blokirajo shrambo telesne maščobe. /.../ Seveda je del vrednosti sojinih izdelkov v tem, da izpodrinejo meso in mlečne izdelke s krožnika. Vendar vse kaže, da imajo soja in njeni botanični sorodniki sebi lastne dobrodejne učinke.« V skladu z omenjenimi priporočili vam predstavljamo preverjen recept za okusno kosilo.

Potrebujemo:

- 3 skodelice koruznega zdroba (eno skodelico na osebo)
- 6 sojinih zrezkov ali medaljonov (pod dva na osebo)
- 1 večja čebula in 3 stroki česna
- 1 korenček
- 2 žlici paradižnikove mezge
- žlička soli
- zelenjavna jušna kocka
- 3 žlice moke



Postopek:

V loncu zavremo dva litra vode, jo solimo in vanjo stresamo koruzni zdrob. Med stresanjem ga s stepalko ali vilicami stepamo, da se ne sprime v grudice. Polento kuhamo približno 30 minut na srednji temperaturi in jo vmes večkrat pomešamo. Če postane pregosta, dolijemo malo vode in jo premešamo.



V skodelici zavremo liter vode in vanjo damo zelenjavno jušno kocko ter za vsako osebo po dva sojina zrezka. Kuhamo približno 15 minut.

Med tem olupimo čebulo, jo razrežemo na rezine in jo na olju prepražimo (5 min.). Nato jo pretresemo v mikser, dodamo malo vode in jo zmiksamo. Na deski sesekljam česen. V ponev damo malo maščobe in sesekljan česen ter ga malo popražimo (2 min.). Dodamo v jušni osnovi kuhane sojine zrezke. Naribamo korenček in ga dodamo sojinim zrezkom. Zrezke potresemo z moko in jih zalijemo z zmiksano čebulo ter juho, v kateri so se kuhali sojini zrezki.



Dodamo le še paradižnikovo mezgo (ali že pripravljeno paradižnikovo omako) in vse skupaj dobro pokuhamo (10 min.). Po potrebi dosolimo. Preostane nam le še to, da polento in omako z zrezki serviramo na krožnik.



Dober tek!

RIŽOTA

Rižota je preprosta jed, ki je lahko zelo raznolika, saj je njena sestava odvisna od zelenjave, ki jo imamo na voljo. Po starih receptih so jo pripravljali tako, da so na maščobi prepražili vse sestavine, vključno z rižem, nato pa so vse skupaj zalili z vodo in kuhali toliko časa, da se je riž zmeščal. Da pa zelenjava ostane bolj čvrsta in ohrani več hranilnih snovi, jo danes raje pripravimo tako, da posebej skuhamo riž in posebej prepražimo zelenjavo, nato pa vse skupaj zmešamo.

»Rižoto« pa lahko pripravimo tudi z drugo osnovo. Namesto riža lahko uporabimo testenine, ajdovo kašo, kvinojo, pirin rižek itd. Razlika je le v dolžini kuhanja: testenine kuhamo večinoma 8 minut (oz. kakor piše na ovitku), ajdovo kašo in kvinojo približno 20 minut, pirin rižek 30 do 35 minut itd. Ves preostali postopek pa je enak, kot pri pripravi rižote.

Potrebujemo:

- 20 dag polnozrnatega riža
- skodelico (zmrznjenega) graha
- 2 papriki in paradižnik
- malo kokosovega masla ali olja
- 3 stroke česna
- dve pesti indijskih oreščkov
- 10 dag prekajenega tofuja
- 1 korenček, sol
- koriander in kumino
- žličko paradižnikove mezge
- ščepec kurkume (po želji)
- sojino omako (po želji)



Postopek:

Riž skuhamo v dvojni količini vode, ki jo rahlo osolimo. Kuha se približno 30 do 35 minut. Ko je riž kuhan (»al dente«, ne sme biti razkuhan), ga po potrebi odcedimo.



V skodelico damo zmrznjen grah, ga zalijemo z vodo, rahlo solimo in skuhamo (prib. 10 minut). Ko je grah kuhan (mehak), ga odcedimo.

Česen sesekljamo, tofu narežemo na kocke, korenček pa na kolobarje. V pomaščeno ponev damo česen, tofu, korenček in indijske oreščke ter pražimo približno 10 minut.

Med tem na manjše koščke narežemo še papriko in (češnjev) paradižnik. Dodamo ju v ponev k ostali zelenjavi ter vse skupaj pražimo še 5 minut.

V kavnem mlinčku zmeljemo nekaj zrn kumine in koriandra.



V ponev k praženi zelenjavi, tofuju in indijskim oreščkom dodamo kuhan riž, grah in začimbe (zmleto kumino in koriander). Lahko dodamo še ščepec kurkume in žličko paradižnikove mezge. Vse skupaj še nekaj minut pražimo in med tem vse sestavine previdno zamešamo.

Rižota je pripravljena. Pred serviranjem jo naredimo še okusnejšo, če vanjo kanemo nekaj kapljic sojine omake ali tamarija.

K rižoti postrežemo rdečo peso v solati.

Dober tek!

SEGEDIN (GOLAŽ)

Kislo zelje je zelo zdravo živilo, ki si ga radi privoščimo predvsem v hladnejših mesecih. Slovensko ime segedin (golaž) je prek nemškega »szegediner gulasch« nastalo kot popačena izpeljanka iz priimka Jozsefa Székelyja, novinarja, pesnika in arhivarja iz 19. stoletja, ki velja za izvirnega avtorja székelygulyása. Če pa segedin golaž naročimo v madžarskem mestu Szeged (ki mu Hrvati in Srbi pravijo Segedin), nam postrežejo z navadno golaževo juho. Čeprav je bil Szekely Madžar, pa je dolgo služboval na Dunaju. Umetnostna zgodovinarica Petra Foede je prepričana, da gre pri golažu s kislim zeljem in kislo smetano za tipično dunajsko oziroma avstrijsko jed, ki je v nasprotju s smernicami madžarske klasične kuhinje.³ Da pa bi bil segedin brez živalskih sestavin in zato še bolj zdrav, priporočamo spodnji recept.

Potrebujemo (za 4 do 6 oseb):

- 1 kg kislega zelja
- 3 pesti sojinih koščkov (ali 10 dag prekajenega tofuja)
- 2 čebuli in 3 stroke česna
- 2-3 žličke rdeče paprike v prahu
- 1 žličko mlete kumine
- 3 lovorove liste
- brinove jagode (po želji)
- 2 do 3 žlice moke
- 1 žlico paradižnikove mezge
- 2 žlici kokosove maščobe
- 0,5 dl sojinega mleka, poper



Postopek:

Kislo zelje stresemo v lonec, dodamo približno liter in pol vode, nekaj lovorovih listov in brinovih jagod (če jih imamo) ter damo na štedilnik, da zavre. Po desetih minutah vretja dodamo še nekaj pesti sojinih koščkov in vse skupaj kuhamo še 15 minut.



³ <https://www.dnevnik.si/1042913966>

Med tem razrežemo čebulo in jo prepražimo na kokosovi maščobi. Potem čebulo z nekaj vode v mešalniku zmiksamo. Ko se je zelje skuhalo, damo v ponev žlico kokosove maščobe in nasekljan česen. Nekaj sojinih koščkov poberemo iz kuhanega zelja in dodamo v ponev. Namesto sojinih koščkov lahko uporabimo prekajen tofu, ki pa ga prej ni potrebno pokuhati (kot sojine koščke). Narežemo ga le na manjše koščke in malo popražimo na česnu. Dodamo še začimbe (sladko papriko in kumino v prahu) in posujemo z moko ter zalijemo s kuhanim kislim zeljem.



Vse skupaj prestavimo v lonec, dodamo še paradižnikovo mezgo in zmiksano čebulo ter kuhamo še približno 15 minut. Občasno premešamo. Na koncu dodamo še malo sojinega mleka in poper po okusu.



Segedin postrežemo s kruhom, krompirjem ali z ajdovimi žganci. Če ga bo še kaj ostalo, ga shranimo za kasneje. Ker se bo tako še malo zgostil, bo še boljši.

Dober tek!

BOŽIČNI PIŠKOTI (S CIMETOVIM LEDOM)

Božič je družinski praznik, ki ga preživimo skupaj, v krogu družine in si vzamemo čas za pogovore, zabavne igre itd. K prazniku pa sodijo razne dobrote, med njimi tudi božični piškoti in vonj po cimetu. Priprava božičnih piškotov je enostavna in zabavna (npr. ko jih oblikujemo v srčke, smrečice, snežake, zvezdice itd.), čeprav nekoliko dolgotrajna, saj testo nekaj časa hladimo v hladilniku, cimetov led pa se mora na piškotih posušiti (najbolje čez noč).

Potrebujemo:

- 250 g pirine moke
- 4 žlice drobnomletega rjavega sladkorja
- 200 g mletih mandljev
- 3 žličke začimb za medenjake
- 170 g margarine
- 4 čajne žličke vode

Cimetov led:

- 200 g mletega sladkorja
- $\frac{3}{4}$ žličke cimeta
- 2 žlici vode



Postopek:

V večjo posodo odmerimo vse suhe sestavine (moko, sladkor, mandlje in začimbe). Če nimamo mešanice začimb za medenjake, dodamo po 1 čajno žličko mletega cimeta in kardamoma ter po pol čajne žličke mletega ingverja in klinčkov. Vse sestavine premešamo in dodamo na koščke narezano margarino ter vodo. Dobro pregnetemo, da dobimo enotno maso. Testo damo v plastično vrečko, ga rahlo sploščimo in postavimo v hladilnik za vsaj 1 uro, lahko tudi čez noč.



Ohlajeno testo razvaljamo med dvema plastema peki papirja. Z modelčki izrezujemo piškote različnih oblik in jih polagamo na s peki papirjem obložen pekač.



Piškode pečemo v ogreti ventilacijski pečici na 175°C 7 minut oz. samo toliko časa, da robovi rahlo porjavijo. Pečene prestavimo iz pekača v stekleno posodo in počakamo, da se ohladijo.



Božične piškote lahko polepšamo s cimetovim ledom. Pripravimo ga tako, da zmešamo 200 g sladkorja v prahu (vzela sem kokosovega) in $\frac{3}{4}$ žličke mletega cimeta (po okusu lahko tudi več) in dodamo dve jedilni žlici vode. Piškote pomakamo v cimetov led ter jih odlagamo na krožnik drug poleg drugega, da se posušijo.



Vesel božič in prijetno sladkanje!

Recept je prilagojen po spletni strani: <https://vegan-ka.si/bozicni-piskoti-s-cimetovim-ledom/>

ČOKOLADNE PALAČINKE

Če imamo za kosilo fižolovo juho, jo najpogosteje kombiniramo s palačinkami. Te lahko namažemo z marmelado, z javorjevim sirupom ali še boljše s čokoladnim namazom. Da pa bi bile palačinke bolj zdrave, predlagamo recept, v katerem ne potrebujemo jajc in kravjega mleka. Živalske sestavine so namreč tiste, ki naj bi se jih v čim večji meri izogibali, saj jih strokovnjaki za zdravo prehrano odsvetujejo (glejte npr. najnovejšo knjigo dr. Neal D. Barnarda Ukrotite svoje hormone, Nova znanstvena dognanja o hrani, hormonih in zdravju, Založba Planet, 2020, in še mnoge druge).

Potrebujemo:

- 2,5 dl sojinega mleka
- 25 dag pirine moke
- pol žličke sode bikarbone ali pecilnega praška
- žlica sladkorja ali javorjevega sirupa
- ščepec kurkume ali cimeta (po želji)
- kokosovo maščobo ali olje
- čokoladni namaz
- banana (po želji)



Postopek:

V posodo damo sojin napitek, moko, pol žličke sode bikarbone, ščepec kurkume ali cimeta in sladkor ali javorjev sirup. Vse skupaj z metlico vmešamo, da nastane ravno prav gosta tekoča masa. Če je preredka, dodamo še malo moke, če pa je pregosta, jo malo razredčimo z rastlinskim mlekom.



V ponev damo malo maščobe in pol zajemalke mase za palačinke. Ko se palačinka zapeče na eni strani, jo s ploščato kuhalnico obrnemo in na hitro zapečemo še na drugi strani.



Polovico palačinke namažemo s čokoladnim namazom in jo prepognemo na štiri dele ali zvijemo v rolco. Za namaz lahko uporabimo marmelado, javorjev sirup ali še bolje čokoladni namaz. Za posebne sladokusce pa predlagam, da pripravijo čokoladni namaz tako, da zmečkajo banano, jo dobro vmešajo v čokoladni namaz in s to čokoladno mešanico namažejo palačinke. Lahko pa čokoladni namaz naredimo tudi sami tako, da v mešalnik damo nekaj oreščkov ali orehov, banano, žličko kakava in malo vode.



Palačinke lahko zlagamo na krožnik tudi kot torto tako, da vsako plast posebej v celoti premažemo s čokoladnim namazom, na koncu pa jo razrežemo na poljubno število kosov.

Dober tek!

KOKOSOVI PIŠKOTI

Tofu sem prvič okusila pred mnogimi leti v neki kitajski restavraciji. V primerjavi z ostalimi kitajskimi jedmi je bil precej brez okusa. Kasneje sem o tofuju prebrala marsikaj dobrega, vendar ga nisem kupovala, ker ga nisem znala pripraviti. Šele danes se zavedam, kaj vse sem zamujala. Odkar sem ga začela kupovati, ga uporabljam za številne namene. Prekajen tofu najpogosteje uporabim za razne enolončnice in rižote, tofu z olivami, baziliko in drugimi okusi za zrezke k praženemu krompirju ali za v sendviče, navaden bel tofu pa za namesto skute za »sirovo« torto ali zavitek, za prekmursko gibanico in najpogosteje – za piškote. Vendar se lahko uporablja še za druge jedi, kar pa moram še preizkusiti. Danes vam predstavljam preizkušen recept, v katerem tofu uporabljam za kokosove piškote. Ko boste ta recept preizkusili, ga boste tudi sami začeli uporabljati, če ga do sedaj slučajno še niste »odkrili«.

Na spletni strani Vizita je npr. predstavljen takole: *»Tofu je eno redkih rastlinskih živil, ki vsebuje čisto vse beljakovine, ki jih telo potrebuje. Vrh tega ima veliko antioksidantov, mineralov ter dobrih maščob. A zdrav je samo, če z uživanjem le-tega ne pretiravamo (kakor ni zdravo pretiravati z nobeno hrano). /.../ Tofu izvira s Kitajske, v šestdesetih letih prejšnjega stoletja pa je postal priljubljen tudi v Evropi in ZDA. /.../ Danes tofu ni več tako zelo eksotičen, je pa po vrsti študij postalo jasno, da gre za hrano, ki spada med dobrodejne. Iz sojinega mleka se pridobi na podoben način, kot se iz običajnega sir. Še posebej zanimivo živilo pa je zato, ker je eden redkih rastlinskih virov beljakovin, ki vsebuje čisto vse esencialne aminokisljine. To so aminokisljine, ki jih telo za delovanje nujno potrebuje, ne more pa jih proizvesti samo. /.../ Tofu je dober vir beljakovin, ima malo kalorij, vsebuje veliko železa in je vir kalcija in vitamina B1. ...«⁴*

Potrebujemo:

- 200 g tofuja
- 6 žlic sojinega mleka
- 1 dl kokosovega olja
- 200 g kokosovih kosmičev
- 200 g pirine moke
- 4 žlice sladkorja
- 1 vanilijev sladkor
- 1,5 žličke pecilnega praška
- ščepec soli
- 100 g temne čokolade



⁴ <https://vizita.si/zdravozivljenje/kako-zdrav-je-tofu.html>

Postopek:

V večjo posodo stresemo vse suhe sestavine (kokosove kosmiče, moko, sladkor, pecilni prašek in ščepec soli) in jih zmešamo. V manjši skodelici na nizki temperaturi stalimo 3 do 4 žlice kokosove maščobe, da nastane približno 1 dl kokosovega olja. V mešalnik nadrobimo tofu, dodamo malo sojinega mleka in kokosovo olje ter zmiksamo. Nastalo maso stresemo v suhe sestavine in jo vmešamo ter zgnetemo le toliko, da se sestavine sprimejo v testo.



Priklopimo pečico na 175°C. Z žlico zajemamo manjše kose testa (po pol žlice) in jih povaljamo v dlani, da nastanejo kroglice. Polagamo jih na pekač, obložen s peki papirjem. Ko je pekač poln, jih damo v ogreto pečico in pečemo približno 10 minut. Pazimo, da se preveč ne zapečejo. Pečene piškote stresemo v stekleno posodo in ponovimo postopek s preostlim testom.

V skodelico nalomimo temno čokolado in dodamo nekaj žlic vode. Na nizki temperaturi stalimo čokolado in jo zmešamo v gladko tekočo maso.



Pečene piškote pomakamo v staljeno čokolado, da nastanejo nekakšne gobice, ki jih odlagamo na krožnik. Ponavljamo toliko časa, da v čokolado pomočimo vse piškote. Počakamo, da se čokolada na piškotih malo osuši in postrežemo.

OREHOVE REZINE S ČOKOLADO

To je preprost recept za zelo okusno sladico. Za pripravo sladice potrebujemo 40 do 50 minut.

Potrebujemo:

- 20 dag pirinega zdroba
- 20 dag orehov
- 10 dag sladkorja
- 1 žličko pecilnega praška
- 1 dl staljene kokosove maščobe ali olja
- 1 dl sojinega mleka
- 3 ekološka jabolka
- 10 dag jedilne čokolade



Postopek:

V večjo skledo odmerimo zdrob, orehe, sladkor in pecilni prašek ter sestavine premešamo.

V manjši skodelici na nizki temperaturi stalimo kokosovo maščobo in dolijemo 1 dl sojinega mleka. Tekočino zlijemo na suhe sestavine in jih malo zmešamo.

Jabolka naribamo in dodamo testu. Če želimo, da je testo bolj sladko, mu dodamo še pest opranih rozin.



Pekač obložimo s peki papirjem in nanj stresemo ter poravnamo testo.

Pečemo 30 minut na srednji temperaturi (175°C).



V manjši skodelici stalimo 10 dag jedilne čokolade, kateri dodamo nekaj žlic vode.

Ko je testo pečeno, ga stresemo iz pekača in oblijemo s staljeno čokolado. Narežemo na rezine in ohladimo.



Dober tek!

PIŠKOTI – ŽIVALSKÉ STOPINJE

Ste za ustvarjanje? Naredimo piškote, ki ne bodo samo prigrizek k čaju, ampak bodo tudi na pogled zanimivi! Spominjali bodo na živalske stopinje, npr. na stopinje srne ali pa na tigrove stopinje.

Potrebujemo:

- 50 dag moke
- 6 žlic sladkorja
- ½ žličke kurkume (po želji – za bolj rumeno barvo)
- 3 dl sojinega mleka
- 12 dag margarine
- 2 žlici kakava



Postopek:

V večjo posodo stresi moko, sladkor in malo kurkume. V manjši skodelici pogrej sojino mleko samo toliko, da bo mlačno in dodaj margarino. Vmešaj to tekočino v moko in naredi testo. Večji del testa daj posebej na krožnik, k delu testa dodaj malo kakava in ga zgneti (postane svetlorjave barve), k ostalemu testu pa dodaj več kakava in ga gneti, da postane temnorjave barve.



Na pomokani delovni površini razvleci večji kos testa (rumene barve). Če želiš narediti stopinje srne, temnorjavo testo oblikuj v dva dolga trakova in ju položi na rumeno testo. Med njima naj bo trak svetlorjavega testa. Če želiš narediti stopinje tigra, temnorjavo in svetlorjavo testo splošči in položi na rumeno testo. Potem testo zvij v dolg svaljek.

Zavij ga v čisto kuhinjsko krpo ter ga za pol ure postavi v hladilnik, da se testo sprime. Čez pol ure ga spet položi na pomokano površino in razreži na centimetrске rezine.



Pekač obloži s peki papirjem in položi nanj rezine testa. Če so se pri rezanju malo sploščili, jih popravi, da bodo okrogle oblike. Piškote peci v segreti pečici na srednji temperaturi (175°C) približno 12 minut. Ko so pečeni, jih stres v stekleno posodo in počakaj, da se ohladijo.



Dober tek!



Stopinje srne

PRESNA BANANINA TORTA

Presne torte so za večino ljudi zelo dobre. Čeprav so sestavljene iz surovih (presnih) in naravnih sestavin, pa ne moremo povsem trditi, da so tudi zdrave, še posebno ne v večjih količinah. Oreški vsebujejo veliko maščob, zato z njimi ne smemo pretiravati, pomembno pa je tudi, s čim jih kombiniramo. Preveč dobrega lahko škoduje! Vendar ne bo nič narobe, če si košček presne torte občasno le privoščimo, še posebej ob različnih priložnostih, kot so rojstni dnevi ali novoletni prazniki.

Potrebujemo:

Spodnji del torte (osnova):

- 200 g mandljev
- 200 g datljev
- 1 žlica kakava
- 2 žlici kokosovega olja

Zgornji del torte (krema):

- 3 ali 4 banane (odvisno od velikosti banan)
- 200 g indijskih oreščkov
- 1 dl kokosovega olja
- voda



Postopek:

V vodo namočimo indijske oreščke. V skodelici pri nizki temperaturi stalimo približno 6 žlic kokosove maščobe.

V mešalnik (multipraktik ali zmogljivejši blender) damo datlje brez koščic, kakav, 2 žlici kokosovega olja in 1-1,5 dl vode, da dobimo tekočo datljevo pasto. V večji posodi jo zmešamo skupaj z mletimi mandeljni (ali z mletimi lešniki ali orehi). Okrogel pekač za torte (najboljši je takšen, pri katerem obod lahko odpiramo in zapiramo) obložimo s peki papirjem, na katerega damo pripravljeno zmes mandljev in datljeve paste. Z žlico jo zgladimo in poravnamo.



Indijske oreščke, ki so se med tem namakali v vodi, precedimo in jih damo v mešalnik. Dodamo še banane, kokosovo olje in približno 1-1,5 dl vode. Vse skupaj zmiksamo, da nastane kremasta masa. Kremo razporedimo po tortni osnovi in jo z žlico poravnamo. Nato jo postavimo v hladilnik za nekaj ur (ali čez noč), da se strdi.



Torto vzamemo iz hladilnika in jo posujemo s kakavom, robove pa lahko okrasimo s kokosovo moko. Priložnosti primerno okrasimo tudi sredino torte. Nato jo damo nazaj v hladilnik, kjer jo hranimo, dokler ne pride čas za sladico.



Košček torte (na osebo) naenkrat bo zadosti nasiten posladek.

Dober tek!