

HRANA ZA DOBRO POČUTJE IN NAŠE VESELJE

Sedaj, ko smo takole doma in si prav gotovo več časa vzamemo za pripravo hrane, si lahko privoščimo razvajanje s hrano na katero prevečkrat pozabimo.

Zdrava hrana, ki jo lahko pripravite ob pomoči ali ob opazovanju svojih najmlajših:

- <https://okusno.je/recept/cemazeva-kremna-juha>
- <https://odprtakuhinja.delo.si/recepti/regratova-juha/>
- <https://rifuzl.si/objave/lanen-kruh-s-semeni/>

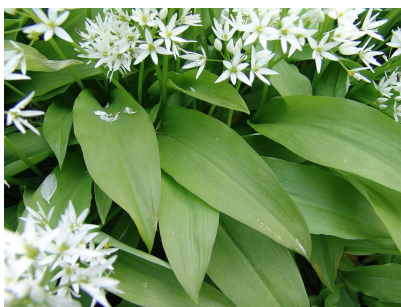
ZDRAVILNE RASTLINE, KI JIH LAHKO NABIRAMO V POMLADNIH MESECIH OKROG NAŠEGA DOMA

ČEMAŽ

Čemaž je divji česen, ima izjemen okus in mnogo zdravilnih lastnosti. Cenen je kot naravno zdravilo za uravnavanje krvnega tlaka, znižanje maščobe v krvi, uravnava prebavo, ugodno deluje na dihala, obenem pa krepi imunski sistem. S toplotno obdelavo izgubi veliko zdravilnih lastnosti, zato si ga čimvečkrat privoščimo surovega kot dodatek k solatam.

ČEMAŽEVA JUHA

300g krompirja
glava čebule
1,5l zelenjavne juhe
300g čemaža
1dcl smetane za kuhanje
olje
sol, poper



Na olju prepražimo čebulo, da porumeni. Dodamo na kocke narezan krompir, zalijemo z juho ali vodo in kuhamo do mehkega. Solimo, popramo in zmeljemo s paličnim mešalnikom. Posebej zavremo vodo, na kratko damo vanjo čemaž, da ovene. Potem ga precedimo in ga sesekljamo. Dodamo v juho in vse skupaj še malo prekuhamo in prilijemo smetano. K juhi postrežemo popražene kruhove kocke.

ČEMAŽEV NAMAZ

250g skute
šopek čemaža
sok pol limone

Čemaž drobno sesekljamo, dodamo sok limone in s paličnim mešalnikom napravimo gladko zmes. Vse skupaj premešamo s skuto. Ponudimo z rženim kruhom.

REGRAT

Regrat je pomladanska solata, ki je izjemno zdrava. Regrat vsebuje veliko rudnin, predvsem železa, kalcija in magnezija, vitaminov C, E, in B. Spodbuja izločanje prebavnih sokov, odvaja vodo iz telesa, deluje protivnetno, protivirusno, znižuje raven sladkorja v krvi.

REGRAT S SLANINO

regrat
3 večji krompirji
2 kuhani jajci
10dag slanine
kis
sol



Regrat dobro operemo in odcedimo. Damo kuhat krompir. Slanino narežemo na kocke in jo pražimo, da porumeni. Krompir še vroč narežemo na regrat. V maščobo dodamo malo kisa, pokuhamo in prelijemo preko regrata. Solimo, dodamo na rezine narezana jajca in premešamo. Takšna solata je lahko tudi samostojna jed.

OCVRTI REGRATTOVI CVETOVI

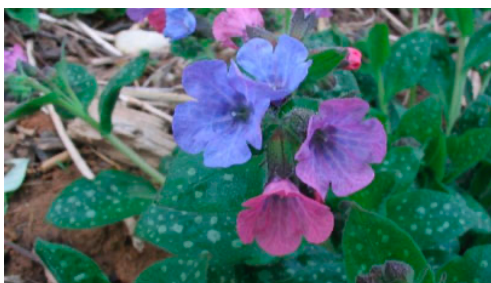
za 20-25 regratovih cvetov
½ skodelice pšenične moke
½ skodelice koruzne moke
2 žlički timijana
2 žlički origana
½ žličke sladke paprike
1 žlička morske soli
oljčno olje

Cvetove operemo in jih osušimo. V skledi zmešamo vse suhe sestavine. V veliki ponvi segrejemo oljčno olje. Cvetove pomokamo v skledo, da so lepo pokriti, jih otresemo odvečne moke in jih na olju zlato rjavo popečemo. Najprej z ene in potem še z druge strani. Dodamo jih na vroč krožnik, ki smo ga okrasili z regratovimi listi.

PLJUČNIK

Pljučnik je trajna zelika in ima veliko zdravilnih snovi. Pljučnik je učinkovit posebno pri vseh katarjih dihalnih poti, pri kašlju, pri gripi, pri pljučnici, bronhitisu, pri hripavosti. Pri teh obolenjih pijemo čaj iz pljučnika, ter mu tudi lahko dodamo različne mešanice.

200g posušenega pljučnika
200g listov suličastega tropotca
100g koprivnih listov
100g njivske preslice



Za skodelico čaja vzamemo zvrhano žličko te mešanice. Zjutraj pripravimo za tri skodelice preliva, dodamo tri čajne žličke medu in pijemo po požirkih čez dan.

Pa naj vam tekne

Romana in Melanija