

## 90 minut + hlajenje JABOLČNA PITA Z VANILJEVO KREMO

### SESTAVINE:

#### Za testo:

- 250 g navadne moke • 1 jajce
- 125 g masla • 125 g sladkorja v prahu • lupina polovice limone

#### Za kremo:

- 300 ml mleka • 1 vrečka vaniljevega pudinga v prahu • 250 g skute • 3 žlice sladkorja v prahu • približno 4-5 jabolok • 1 limona • marelična marmelada



### PRIPRAVA:

1. Moko dajte v skledo, dodajte jajca, maslo, sladkor in naribano limonovo lupinico ter zgnete. Testo zavijte v folijo za živila in za približno 60 minut postavite v hladilnik.
2. Pripravite kremo. Polovico mleka vlijte v lonec in zavrite. Preostalemu mleku dodajte puding v prahu in zmešajte. Ko začne mleko vreti, dodajte zmes in med nenehnim mešanjem kuhajte puding, dokler se ne zgosti. Na koncu v puding vmešajte skuto in sladkor.
3. Jabolka olupite, odstranite sredico, prerežite na pol in narežite na tanke rezine. Jabolčne rezine takoj pokapajte z limonovim sokom in premešajte.
4. Testo razvaljajte, z njim obložite dno kvadratnega modela s približno 23 cm dolgim robom. Po vrhu razporedite kremno zmes in nanjo razporedite rezine jabolok. Pecite v predhodno ogreti pečici pri 170 °C približno 30-40 minut.
5. Po peki takoj premažite s stopljeno marelično marmelado in pustite, da se ohladi.

## 60 minut SLADKI JABOLČNI ŽEPKI

### SESTAVINE ZA 16 ŽEPOV:

#### Za testo:

- 400 g navadne moke • 1000 g kuhanega krompirja (skuhaite dan prej) • 3 jajca • ščepec soli

#### Za nadev:

- 6 jabolok • 2 žlici limonovega soka • 100 g sladkorja v prahu • 1 žlička cimeta • navadna moka za posipanje delovne površine • olje ali mast za cvrtje • sladkor v prahu

### PRIPRAVA:

1. Delovno površino pomokajte in nanjo naribajte krompir, dodajte jajca, sol in z rokami zgnete testo ter ga pustite počivati približno 5 minut.
2. Jabolka očistite, olupite in grobo naribajte. Začinite z limonovim sokom, sladkorjem in cimetom. Testo oblikujte v zvitek in ga razrežite na 18 kosov.
3. Delovno površino posujte z moko. Vsak kos testa razvaljajte v krog (približno 12 cm). Na sredino testa dajte žlico jabolčne mešanice. Zložite na pol in robove stisnite skupaj.
4. Ocvrte v vročem olju ali masti, da postanejo zlatorjave barve. Po cvrtju jih položite na vpojen prtiček in pustite, da se ohladijo. Pred serviranjem posujte s sladkorjem.



## 70 minut PEČENE JABOLČNE VRTNICE

### SESTAVINE ZA 12 VRTNIC:

- 6 velikih jabolok • sok ene limone • 400 g listnatega testa • 2 žlici stopljenega masla + za mazanje modelčkov • 2 žlici sladkorja • 1 žlička mletega cimeta

### PRIPRAVA:

1. Jabolka operite, razpolovite, odstranite sredico in jih narežite na tanke rezine. V skledo iztisnite limonov sok in vanj dajte rezine jabolok. Pustite počivati približno 5 minut, nato za približno 3 minute postavite v mikrovalovno pečico, da se jabolka zmehčajo. Jabolka odcedite in osušite na papirnatih brisačah.
2. Testo razvaljajte v tanko pravokotno ploščo, široko 23 cm, in jo narežite na 5 cm široke trakove. Vse trakove premažite s stopljenim maslom in potresite s sladkorjem in cimetom.
3. Na polovico vsakega traku položite jabolka, prek njih prepognite testo in ga previdno zvijete.
4. Jabolčne vrtnice položite v pekač za mafine, ki ste ga prej namastili z maslom. Pecite v predhodno ogreti pečici na 180 °C približno 30 minut.



## 75 minut + hlajenje SKUTNE IN JABOLČNE REZINE

### SESTAVINE ZA 16 REZIN:

- 250 g maslenih piškotov • 150 g masla • 400 g skute • 60 g sladkorja v prahu • 2 jajci • 500 g očiščenih jabolok • 2 žlici limonovega soka • 2 vrečki vaniljevega sladkorja

#### Za drobljenec:

- 60 g moke • 50 g sladkorja v prahu • 50 g masla • 60 g mandljevih kosmičev

### PRIPRAVA:

1. Piškote zdrobite, dodajte maslo in premešajte. Z maso obložite pekač. Skuto zmešajte s polovico sladkorja.
2. Rumenjake in preostali sladkor stepite. V skuto vmešajte beljake. Obe masi zmešajte skupaj in razporedite po pekaču.
3. Jabolka naribajte, zmešajte z limonovim sokom in vaniljevim sladkorjem ter jih položite na nadev. Iz moke, sladkorja in masla naredite drobljenec.
4. Po površini jabolčnega nadeva potresite drobljenec in posujte z mandljevimi kosmiči. Počasi pecite pri 180 °C približno 40 minut. Po peki pustite, da se ohladi. Narežite na rezine.



# STARŠI IMAJO POMEMBNO VLOGO PRI RAZVOJU PREHRANJEVALNIH NAVAD

Pri razvoju zdravih prehranjevalnih navad ima pomembno vlogo družina, ki vzgaja, uči in daje zgled prihodnjim generacijam, poudarjajo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ). Ob tem ponujajo nekaj nasvetov, kako naj se potrošniki zdravo prehranjujejo, in ukrepov za prebroditev druginje.



**N**a izoblikovanje prehranskih navad po navedbah NIJZ vplivajo prve in vse nadaljnje izkušnje s hrano, pri čemer imajo pomembno vlogo starši. »Če bo starš žejo gasil s pijačo z dodanim sladkorjem, bo to počel tudi otrok in s tem povečal tveganje za prekomerno telesno maso in debelost, zobno gnilobo, v odrasli dobi pa povišan krvni tlak, boleznj srca in ožilja, pa tudi sladkorno bolezen tipa 2 in druga obolenja, ki jih povezuje-

mo z uživanjem nezdrave hrane,« so opozorili v sporočilu za javnost.

### JABOLKA, MED IN SKUTA

Podobno meni tudi učiteljica prvega razreda iz Ljubljane Mojca Kravos, ki pa zadnja leta opaža, da so otroci veliko manj izbirični pri hrani kot pred desetimi leti: »Seveda imajo otroci še vedno zelo radi nutelo in hrenovke. In še vedno so izbirični pri hrani, da ne bo pomote. Ampak prav v novem šolskem letu, ko imam nov prvi razred, opažam, da imajo otroci zelo radi sadje, da jih veliko sploh ne je sladkarij. Tudi če jim kdo ponudi čokolado ali bombon, je ne vzamejo, ker preprosto ne jedo sladkarij. Vidi se, da že od majhnega jedo zdravo in izbrano hrano. Tudi med in skuta nista več nekaj, česar otroci ne marajo. Nekateri starši res skrbijo za zdrave prigrizke in obroke, kar se opazi pri otrocih. Vzgoja je tudi pri prehrani zelo pomembna, na to pa vpliva tudi ▶▶▶



Starcem na čelu, predlagajo vnovično uvedbo programa Zdrav življenjski slog, pripravo zakonskih podlag in sredstev za dodatno uro športa vsak dan, subvencioniranje vadnin za otroke iz socialno šibkejših okolij, pa tudi manj sedenja pred zasloni in čim manj domačih nalog, ki zahtevajo sedenje.

### STARŠI NAJ IZBIRAJO PESTRO HRANO

Starši naj za družinske obroke izbirajo pestro hrano, ki vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora, polnovredne vrste žita in žitne izdelke ter manj mastno mleko in mlečne izdelke. Večkrat dnevno naj uživajo tudi lokalno pridelano zelenjavo in sadje, dvakrat tedensko ribe in enkrat do dvakrat tedensko naj starši uvedejo brezmesni dan, so navedli.

NIJZ svetuje tudi, da jedi pri mizi ne dosoljemo in omejimo vnos sladkorja, za žejo pa naj uživamo navadno vodo iz pipe ali mineralno vodo ter nesladkan čaj. Izbiramo naj tudi zdrave načine priprave hrane, kot so kuhanje v sopari, dušenje z manjšo količino kakovostnega olja ali dušenje v lastnem soku ali z dodatkom vode.

Za družine je tudi z ekonomskega vidika pametno, da načrtujejo obroke, saj to ni ključno le za zagotavljanje uravnoteženih in zdravih obrokov, temveč tudi za oblikovanje finančno sprejemljivega načrta glede na razpoložljiv družinski ali osebni proračun.

status družine. A seveda se za zdravo prehrano trudimo tudi v šoli, otrokom so ves čas na voljo sveža jabolka in nesladkan čaj.« Učiteljica razrednega pouka pa žal ugotavlja še nekaj: »Imam pa občutek, da se otroci ne marajo gibati. Saj še vedno norijo po hodnikih, a ko smo zunaj, jih veliko poseda po klopcih, kar je za šestletnike zares nenavadno. Vedno je bil v razredu kakšen lenušek ali dva, zdaj pa jih je veliko več.«

Med epidemijo so se slovenski otroci zredili in predvsem so se veliko manj gibal. Od začetka epidemije covid-19 so se poslabšale vse gibalne sposobnosti otrok, najbolj vzdržljivost in koordinacija, ugotavljajo v nacionalnem sistemu Športnovzgojni karton (ŠVK), delež otrok z debelostjo se je povečal za 30 odstotkov. Gibalna učinkovitost otrok je v letih 2020 in 2021 upadla za 16 odstotkov

v primerjavi z letom 2019. Podatki iz prve polovice leta 2022 kažejo izboljšanje, saj so bile šole in športne dejavnosti ves čas odprte. A izboljšanje je skromno, da bi dosegli rezultate iz obdobja pred covidom-19, bomo potrebovali ukrepe, sredstva zanje in desetletje.

Strokovnjaki, z vodjo nacionalnega sistema ŠVK in izrednim profesorjem na fakulteti za šport dr. Gregorjem

### VEČ GIBANJA

Kupci imajo danes na voljo precej ponudbe hrane z visoko vsebnostjo sladkorjev ali soli in maščob, zaradi predvsem sedečega življenja pa za užitega ne porabijo. Posledično prihaja do prekomerne prehranjenosti in debelosti, zato NIJZ svetuje, da primerno prehranjenost vzdržujemo z zdravim prehranjevanjem in zadostno količino uravnotežene telesne dejavnosti.



*NIJZ svetuje tudi, da jedi pri mizi ne dosoljemo in omejimo vnos sladkorja, za žejo pa naj uživamo navadno vodo iz pipe ali mineralno vodo ter nesladkan čaj.*

**VSAK VAŠ  
NAKUP ŠTEJE**

## PODATKI STATISTIČNEGA URADA KAŽEJO, DA SLOVENIJA VSAKO LETO V POVPREČJU IZGUBI PRIBLIŽNO 650 KMETIJ

*„Ja, ampak mi trdo delamo, da vas bodo sveži pridelki še naprej čakali na Mercatorjevih policah - in na domačih mizah.“*

Igor Jarkovič  
Kmetija Jarkovič

Zato v Mercatorju pri odkupu kakovostnih lokalnih pridelkov sodelujemo z več kot **5.000 slovenskimi kmetijami**, kar je daleč največ pri nas.

[mercator.si](http://mercator.si)

