



Otroci otrokom iz srca

Spodbujamo trajnostni način prehranjevanja
v slovenskih osnovnih šolah

Tradicionalne zdrave jedi šolskega leta 2022 / 2023

Otroci otrokom iz srca

**Spodbujamo trajnostni način prehranjevanja
v slovenskih osnovnih šolah**

Tradicionalne zdrave jedi šolskega leta 2022 / 2023

Otroci otrokom iz srca

Spodbujamo trajnostni način prehranjevanja v slovenskih osnovnih šolah
Tradicionalne zdrave jedi šolskega leta 2022 / 2023

Na naslovnici: potičke iz makunce, CŠOD Rak, recept na str.: 41

Založnik: **Društvo Vesela Kuhinja**

Urednica: **Anka Peljhan**

Fotografije: **Igor Zaplatil in Kuhnapato**

Oblikovanje in prelom: **Neža Tomori Kontrec**

Ljubljana, 2023

Dober tek tebi,
ki zajtrkuješ preden
greš na delo in tebi,
ki poln energije stečeš
šolskemu dnevu naproti.

Dober tek tebi,
ki rada tečeš v naravi,
tebi, ki kolesariš ob reki,
in tebi, ki se sprehodiš
vsaj enkrat na dan.

Dober tek tebi,
ki veš kaj ješ in paziš na
sladkor, sol in maščobe.
Tebi, ki ti tekneto sadje
in zelenjava, in tebi,
ki na prvi rojstni dan
nazdravljaš z
materinim mlekom.

Dober tek tebi,
ki raje nabiraš kilometre
kot kilograme in tebi,
ki z vnuki tečeš za žogo.

Dober tek vsem,
ki ljubite življenje
in nekaj naredite zase!

Kazalo

7 Predgovor

9 Jedi na žlico, prigrizki in ostale možnosti za zdravo tradicionalno in z naravo povezano kosilo

- 10 Pisane testenine z radičevo omako
- 12 Notranjska kavra
- 13 Šjelnovka
- 14 Ješpren z bučo, orehi in timijanom
- 15 Korejevec
- 16 Rudarska kislja juha
- 17 Podgurska pristavljenka
- 18 Bela kislja juha
- 19 Markandele z belo polento
- 20 Gorenjska mešta
- 21 Kašnato zelje
- 22 Kašnata repa
- 23 Repna jota z oljčnim oljem
- 24 Idrijski žlikrofi z zelenjavno bakalco
- 26 Postna žitna juha
- 27 Mlečno zelje
- 28 Krumpantoč
- 29 Čemaževi rezanci z bučnim prelivom
- 30 Ješpren s krodegini
- 31 Čemaževo - špargljeva krema
- 32 Ajdova »rižota« s šparglji
- 33 Špargljeva mineštra
- 34 Koromačeva mineštra
- 35 Liptauer
- 36 Krompirjevka
- 36 Čemaževi polži

39 Telesu prijazne sladice, raznoliki poobedki ali priloge k jedem, ki so zaznamovali slovensko prehransko tradicijo

- 40 Šfojada
- 41 Potičke iz makunce
- 42 Kostanjeve kocke z bučnim sladoledom
- 44 Rižev narastek s hruškovo kremo
- 45 Polenta s slivovim prelivom

46	Ajdovi kocovi krapci
47	Kočevarska jabolčna pita
48	Ferdinandke
49	Buhteljci
50	Figovo pecivo
51	Cmoki s slivovo omako
52	Prgavi štruklji
54	Drobnjakovi štruklji
55	Koprivne palačinke z jabolčno čežano
56	Prosenka kaša v čežani
57	Kvasenica
58	Jabčnik
59	Gorjanski poteček
60	Kvašeni flancati
61	Žitna pogača

63 *Sodelujoči*

Na tisoče osnovnošolcev je v dvanajstih letih delovanja projekta Kuhnapato pripomoglo k oživitvi slovenske kulinarične dediščine, postavitvi pozabljenih jedi naših prednikov ponovno na krožnike - tudi slovenskih osnovnih šol ter enot CŠOD in s tem - promociji Slovenije skozi hrano, po zakonitostih trajnostnega razvoja in zdravja, v svetu. Z medvrstniško motivacijo in medgeneracijsko komunikacijo jim je uspelo, k sprejemanju temeljnih veščin za ohranjanje zdravega in trajnostnega načina življenja, pritegniti domala vso svojo generacijo.

Vse »kriči« po spremembah, po vsakodnevnem premisleku: kaj pojesti kdaj in zakaj, po poseganju po sestavinah, ki nam jih nudi narava »tukaj in zdaj« – v določenem letnem času, jih znati uporabiti v domačih sezonskih jedeh s sledenjem trenutnim potrebam telesa. Klimatske spremembe niso več »nekaj, kar se dogaja na drugem koncu sveta«, so tukaj in težko se jim bo izogniti. Pa vendar, z malimi koraki lahko pripomoremo h kvalitetnejšemu, varnejšemu bivanju tudi mi vsi.

Hrana ima pomembno vlogo pri spreminjanju sveta, ob enem pa zagotavlja življenje in zdravje tako nas, kot narave, ki nam to omogoča. Z določeno mero prilagodljivosti, volje po razmisleku, želje po spremembi okusa, tudi, če je zato potreben kak kompromis, lahko pomagamo: najprej nam samim, takoj za tem pa z vzorom, nauki in dejanji vsem okoli nas. Tega se zavedajo slovenski osnovnošolci, katerih starostna meja vključitve v projektne aktivnosti se niža in včasih doseže tudi malčke pvega razreda, ki nič manj kvalitetno opravljajo naloge.

Želimo si, da za nekatere fraza »trajnostni razvoj ali trajnostni način življenja« postane realnost, otrokov zavedni vsakdan. Jedi, ki se znajdejo na krožnikih v šolskih kuhinjah, so le del celotnega »trajnostnega« procesa. Naj se začne s sprehodom po travniku, gozdu, zavestnim opazovanjem narave, znanjem (in izobraževanjem) o možnostih uporabe, tudi stvari, ki so do sedaj bile le »samoumevni prebivalec narave«, nadaljuje na domačem vrtu ali pri sosednjem malem pridelovalcu lokalne sezonske hrane ter poseganjem po čim naravnejših izdelkih iz okolice na trgovskih policah. Naj se nadaljuje z načrtovanjem količin in premislekom o »skladiščenju po naravnih postopkih« v izogib zavržkom že pripravljene ali še surove hrane.

Preproste jedi, sestavljene iz redkih lokalnih sestavin, dosegljivih ob posameznem letnem času, značilnih za geografsko pogojenost regije, nam s svojo prisotnostjo okusov vlivajo samozavest in prepričanje, da se slovenska kuhinja lahko kosa z marsikatero »kulinarično velesilo«.

Že pred 13imi leti smo bili vzor kulinaričnim ustvarjalcem in smo ponos večkrat ponesli v svet. Ponosno bomo širili naše poslanstvo tudi v prihodnje. Pri tem nam lahko pomagata.

Dober tek!

Anka Peljhan



*Fedi na žlico, prigrizki in ostale
možnosti za zdravo tradicionalno
in z naravo povezano kosilo*

Pisane testenine z radičevo omako

Oranžne:

*250 g ostre moke
1 žlica rdeče paprike v prahu
3 jajca
voda po potrebi*

Rdeče:

*250 g ostre moke
4 gomolji rdeče pese
3 jajca
voda po potrebi*

Zelene:

*250 g ostre moke
šop peteršilja in /ali drobnjaka
3 jajca
voda po potrebi*

1. Rdeče pese olupimo, narežemo na tanke lističe in položimo na peki papir na pekač.
2. Pečemo – sušimo na 60 stopinj z močnim ventilatorjem 2 - 3 ure.
3. Ohladimo in zmeljemo.
4. Peteršilj umijemo, osušimo in na grobo narežemo.
5. Prav tako ga v pečici sušimo na 60 stopinj, dokler ne nastane krhek. Zmeljemo in zdrobimo prah.
6. V tri različne posode vsujemo moko in vsaki dodamo po eno sestavino, ki obarva testenine. Dodamo ostale sestavine in vsako posebej zamesimo.
7. Testo pustimo počivati 40 minut.
8. Vsak del testa posebej razvjlamo v tanko klobaso, razrežemo in s prsti ustvarimo ušesca, ki so tradicionalna oblika testenin v krajih severne Primorske.
9. Kuhamo jih (lahko posebej) v slanem kropu toliko časa, da priplavajo na površino.

Radičeva omaka:

*250 g goriškega radiča
2 stroka česna
pest orehov, pest pinjol
100 ml oljčnega olja, oz.
toliko, da poveže
100 g aromatičnega sira (s plesnijo)
sol*

1. Radič narežemo na večje kose.
2. Orehe in pinjole zmeljemo, vsaj na grobo.
3. Zmešamo z radičem in dodamo ostale sestavine.
4. Zmiksamo in pustimo stati nekaj časa, da se okusi povežejo.



Notranjska kava

*1 čebula
2 rumeni kolerabi
3 stroki česna
pol gomolja zelene
1 korenina in listi
peteršilja
2 rumena in 1 rdeči
korenček
3 krompirji
nekaj žlic kuhanega fižola
list lovorja, sol, poper
2 žlici masti*

1. Zelenjavo olupimo in narežemo na koščke.
2. Na masti prepražimo nasekljano čebulo, po nekaj minutah dodamo česen.
3. Za tem dodamo ostalo, zalijemo z vodo, začini in kuhamo vsaj 40 minut.
4. 20 minut pred koncem dodamo kuhan fižol z vodo, kjer se je kuhal, da se vse skupaj malce razide.



1 gomolj in listi zelene
(šjelne)
3 srednje veliki krompirji
1 čebula
100 g pršuta ali pancete
1 srednje velik koren
sol, poper
citronka (leviš – zel)
oljčno olje

1. Krompir olupimo, narežemo na manjše lističe in damo v posodo z mrzlo slano vodo, toliko, da ga prekrije ter kuhamo do mehkega.
2. Skuhanega pretlačimo v vodi, kjer se je kuhal.
3. Slanino narežemo na drobno. Čebulo nasekljamo. Oboje skupaj prepražimo v ponvi na oljčnem olju.
4. Zeleno in korenček olupimo in narežemo na drobne kockice. Dodamo čebuli. Dušimo nekaj minut.
5. Vse skupaj vsujemo v krompirjevko.
6. Dodamo vodo, začinimo in kuhamo vsaj 20 minut.
7. Proti koncu dodamo leviš in liste zelene ter pokuhamo še nekaj minut.



Ješpren z bučo, orehi in timijanom

200 g ješprena
1 hokaido buča
1 čebula
3 stroki česna
100 g pancete
100 g nasekljanih orehov
50 g parmezana
oljčno olje
šopek petršilja in timijana
sol, poper

1. Ješpren skuhamo v slanem kropu »na zob« in odcedimo.
2. Nasekljano čebulo popražimo na oljčnem olju, dodamo nasekljano panceto in česen.
3. Bučo olupimo, narežemo na koščke in dodamo čebuli. Začinimo.
4. Skupaj dušimo 20 minut.
5. Dodamo sveža zelišča, zmešamo z ješprenom in dušimo še 10 minut. Po potrebi dodamo vodo.
6. Potresemo s prepraženimi orehi in parmezanom.



Korejevec

300 g fižola
2 rumena korenčka
3 rdeči korenčki
2 šalotki
3 stroki česna
2 žlici svinjske masti z
ocvirki
1 žlička mlete sladke
paprike, lovor, majaron,
sol, poper
1 žlica kisa

1. Fižol čez noč namočimo in zjutraj zamenjamo vodo. Skuhamo ga v slanem kropu z lovorjem do polovice.
2. K fižolu v vodo dodamo na kolobarje narezano korenje.
3. Čebulo in česen popražimo in dodamo v juho. Začinimo.
4. Kuhamo še vsaj pol ure.
5. Na koncu dodamo kis.



Rudarska kisl juha

500 g svinjskih nogic in repov ali svinjske glave

1 čebula

100 ml vina

100 ml kisle smetane

pol domače klobase za kuhanje

jušna zelenjava: 2

korenčka, korenina

peteršilja, pol pora,

rumena koleraba, kos

gomolja zelene, zelje,

cvetača..

6 strokov česna

1 žlica jabolčnega kisa

3 lovorovi listi, nekaj zrn

popra, 1 žlička brinovih

jagod, ščep timijana,

majarona, sol

5 dag masti

1. Očiščene svinjske nogice, presekane na pol, svinjski rep in/ali dele svinjske glave damo kuhati v mrzlo vodo, solimo in pustimo, da nekaj časa vre.
2. Dodamo na koščke narezano jušno zelenjavo in začimbe, razen popra.
3. Ko se meso zmehča, v juho dodamo vino, kis in poper in na kockice narezano domačo klobaso.
4. Povsem na koncu dodamo še kislno smetano.



Podgurska pristavljena

5 kolerab
3 korenčki
3 krompirji
1000 g fižola
2 žlici masti
1 čebula
lovorjev list, sveži
peteršilj, sol, poper
ocvirki za zabelo

1. Zelenjavo, razen čebule, narežemo na koščke in kuhamo v slanem kropu. Začinimo.
2. Čebulo nasekljamo in prepražimo v ponvi na masti. Dodamo juhi.
3. Dodamo tudi (lahko na pol kuhan) fižol z nekaj vode in kuhamo dokler se fižol ne zmehča in zelenjava domala ne razpusti.
4. Na koncu pogrejemo mast z ocvirki in zabelimo.



Bela kisle juha

500 g svinjskega stegna

50 g ajdove kaše

1 čebula

100 ml kisle smetane

2 stroka česna

2 žlici kisa

sol, popet, timijan, lovor

2 žlici masti

1 žlica moke

1. Na manjše koščke narežemo meso. Nasekljamo čebulo.
2. Nato na masti prepražimo čebulo, dodamo meso, dušimo 20 minut. Začinimo.
3. Zalijemo z 2 l tople vode, dodamo ajdovo kašo in zdrobljen česen. Kuhamo še 20 minut.
4. Na koncu dodamo podmet iz moke in kisle smetane.
5. Dodamo še malo kisa.



Markandele z belo polento

3 markandele – posebne
briške klobase

2 čebuli

200 ml belega suhega
vina

150 ml oljčnega olja

100 ml paradižnikove
mezge

timijan, majaron, česen,
sol, poper, peteršilj
kos parmezana

Polenta:

100 g belega koruznega
zdroba

voda

sol

1 žlica oljčnega olja

1. Koruzni zdrob zakuhamo v slanem kropu (5:1) in dodamo oljčno olje.
2. Po dolgem mešanju, polento pustimo malce ohladiti, da se lepše oblikuje.
3. Markandele zdrobimo s prsti.
4. Čebulo nasekljamo in popražimo na olju. Dodamo meso in pražimo, dušimo.
5. Začinimo in zalijemo z vinom, dodamo mezgo in dušimo še vsaj 30 minut.
6. Po potrebi dodajamo vodo.
7. Več časa dušimo, mehkejše in okusnejše bo.
8. Postrežemo s polento in naribanim parmezanom.



Gorenjska mešta

300 g krompirja
100 g ajdove moke
100 g pšenične moke
2 žlici gorenjske zaseke

1. Krompir olupimo, narežemo na koščke in kuhamo v slanem kropu približno 10 minut.
2. Nato del vode odlijemo in jo shranimo.
3. V sredino vsujemo obe moki in kepo kuhamo še vsaj 20 minut.
4. Nato mešamo počasi, da nastane gadka zmes. Po potrebi dolijemo vodo, kjer se je kuhal krompir. Masa ni pretrda, da se lahko »meša«.
5. Zaseko popražimo v ponvi in z njo zabelimo mešto.



Kašnato zelje

150 g ajdove kaše
300 g kislega zelja
100 g slanine
1 čebula
svinjska mast
lovorjev list, poper, sol

1. Kislo zelje splahnemo pod vodo, da zgubi pretirano kislino.
2. Damo v večji lonec, zalijemo z vodo, solimo in kuhamo 15 minut.
3. Nato dodamo kašo, začininimo in skupaj kuhamo še 25 minut, oz. toliko časa, da se kaša zmehta.
4. Čebulo nasekljamo, slanino narežemo na koščke in oboje poprečemo v ponvi na vroči masti.
5. Dodamo zelju. Skupaj dušimo še vsaj 10 minut.



Kašnata repa

300 g kisle repe

100 g prosene kaše

1 čebula

2 stroka česna

mleta paprika, sol, poper,

lovor

žlica masti

1. Repo splahnemo pod vodo in jo odcedimo.
2. V loncu segrejemo mast in popražimo nasekljano čebulo ter za tem dodamo razpolovljena stroka česna.
3. Ko zadiši, dodamo repo, začinimo, premešamo in zalijemo z vodo.
4. Ko zavre, dodamo kašo in kuhamo, dokler se le-ta ne zmehta.



Repna jota z oljčnim oljem

300 g krompirja
350 g kisle repe
100 g kuhanega fižola
1 velika čebula
1 glavica česna
4 žlice oljčnega olja
sol, poper, lovor

1. Krompir olupimo, narežemo na koščke in ga skuhamo v slanem kropu.
2. Repo splahnemo pod tekočo vodo.
3. V drugem večjem loncu na maščobi popražimo nasekljano čebulo in kasneje dodamo 3 stroke nasekljanega česna. Ostale stroke olupimo in pustimo v celem.
4. Dodamo repo, začinimo in zalijemo z malo vode. Kuhamo 20 minut.
5. Nato dodamo krompir, z vodo, kjer se je skuhal in že kuhan fižol. Skupaj kuhamo še 10 minut.
6. Na koncu dodamo pikantno oljčno olje.
7. Ostale stroke česna popečemo na ponvi z nekaj kapljicami oljčnega olja in ponudimo k repi.



Idrijski žlikrofi z zelenjavno bakalco

Testo:

300 g moke

2 jajci

olje, voda

Nadev:

500 g krompirja

*2 – 3 žlice zaseke ali masti
z ocvirki*

1 večja čebula

*šop svežega drobnjaka,
majaron, poper, sol*

Bakalca:

zelenjava, ki je ostala od

juhe: kuhano korenje,

*koleraba, zelena, paprika,
por.*

1 večja čebula

malo oljčnega olja, sol

1. Iz sestavin za testo zamesimo maso, ki naj bo mehkejša kot za rezance.
2. Testo gnetemo dalj časa, da postane zelo prožno. Oblikujemo hlebček in ga pustimo počivati vsaj 40 minut.
3. Nato testo razvaljamo 1 - 2 mm na debelo.
4. Krompir skuhamo v celem, olupimo in pretlačimo.
5. Še toplemu dodamo zelišča in zaseko ter premešamo.
6. Čebulo nasekljamo, prepečemo v ponvi in dodamo masi.
7. Maso pregnetemo, da se sprime. Po potrebi dodamo malce maščobe, da postane voljna.
8. Oblikujemo manjše kroglice, ki jih v razdalji »en prst vmes«, polagamo na testo.
9. Testo vzvihamo in med kroglicami stisnemo, da se sprime in dobimo ušesca. Zgoraj, v vsakega, vtisnemo vdolbinico, tako, da se testo ne pretrga. Tako dobijo idrijski žlikrofi značilno obliko klobuka. Mere tipičnega idrijskega žlikrofa: 3 cm v dolžino in 2 cm v višino – višina se meri na sredini idrijskega žlikrofa, na robovih pa so malo višji.
10. Idrijske žlikrofe kuhamo v slanem kropu, pokrite. Ko splavajo na površje, so kuhani.
11. Za preliv nasekljamo čebulo in jo prepečemo na olju.
12. Dodamo kuhano zelenjavo in spasiramo. Po potrebi dodamo malo juhe.
13. S tem prelijemo žlikrofe.



Postna žitna juha

200 g krompirja

1 čebula

jušna zelenjava (korenje,
koleraba, por, rdeča
paprika)

50 g ajdove kaše

50 g ješprena

2 stroka česna

2 žlici kisle smetane

1 žlica kisa ali vina

lovorjev list, majaron,

peteršilj

1 žlica masti

sol, poper

1. Zelenjavo olupimo in narežemo na kocke.

2. V večjem loncu na masti popražimo nasekljano čebulo in jo potresemo z moko.

3. Dodamo krompir, ješpren, začinimo in zalijemo z vodo.

4. Po 10 minutah kuhanja dodamo ajdovo kašo in kuhamo toliko, da se krompir malce razide, kaša pa ostane čvrsta.

5. Na koncu po želji vmešamo smetano.



Mlečno zelje

1 glava svežega zelja
500 ml mleka
sol, kumina v prahu
1 žlica moke
po želji ocvirkova mast za
zabelo

1. Zeljno glavo narežemo na večje kocke in v slanem kropu skuhamo do mehkega.
2. Kuhamo le v toliko vode, da prekrije zelje.
3. V tej vodi ga grobo pretlačimo. Začinimo.
4. Prilijemo mleko, posujemo moko in posolimo.
5. Kuhamo še približno 10 minut.
6. Nato po želji dodamo na masti prepečene ocvirke.



Krumpantoc

3 veliki krompirji

2 žlici ostre moke

1 jajce

10 dag masti

ščeplj, ščeplj popra, šop
peteršilja, ščepec šetraja

1. Krompir olupimo in surovega naribamo, solimo in pustimo nekaj minut stati.
2. Ožamemo in solimo.
3. Vmešamo ostale sestavine.
4. Oblikujemo z roko ali žlico in jih z obeh strani popečemo na vroči masti.
5. Jed se lahko ponudi kot topla predjed z rahlo hrenovo omako ali kot priloga h glavni jedi.



Čemaževi rezanci z bučnim prelivom

Rezanci:

400 g ostre moke

2 jajci

300 g čemaža

pol žličke soli

Omaka:

večji krhelj muškata

buče

1 ptujska čebula

1 manjša rumena

koleraba

3 stroki česna

muškati orešček, sol

domači trdi sir

pest bučnic

nekaj kaplij bučnega olja

1. Iz sestavin za testo zamesimo trdo maso in jo pustimo stati 1 uro.
2. Medtem olupimo in narežemo bučo.
3. Nasekljano čebulo in česen popečemo na bučnem olju, dodamo bučo in narezano kolerabo.
4. Bučnice zmeljemo in dodamo masi. Vse skupaj dušimo 20 minut.
5. Po potrebi dodamo vodo, začinimo.
6. Omako spasiramo s paličnim mešalnikom.
7. Testo razvaljamo čim bolj na tanko, razrežemo na rezance in jih pustimo sušiti 1 – 2 uri.
8. Nato jih skuhamo v slanem kropu in prelijemo z omako.



Ješpren s krodegini

400 g ješprena
2 para mehke domače
klobase kožarice ali
krodeginov
150 ml belega suhega
vina
200 ml oljčnega olja
3 stroki česna
1 por
2 vejici svežega
rožmarina
1 žlica masla
50 g parmezana
sol, poper

1. Klobaso olupimo in polnilo razdrobimo med prsti.
2. Ješpren skuhamo v slanem kropu do polovice.
3. Por narežemo na kolobarje in ga prepražimo na olju.
4. Po nekaj minutah dodamo nasekljani česen in klobaso. Premešamo in prepečemo.
5. Po 10 minutah dodamo odcejeni, do polovice kuhan ješpren in začinimo.
6. Zalijemo z vinom in premešamo.
7. Nato dodamo vodo in ponovno premešamo.
8. Kuhamo na nizki temperaturi in ob stalnem mešanju dokler se ješpren ne zmehča.
9. Po potrebi dodamo še malce tekočine (vode ali vina).
10. Mešamo in dušimo še približno 10 minut.
11. Nato dodamo sveži rožmarin, na drobno nasekljan, ostalo prihranimo za dekoracijo.
12. Pokrijemo in pustimo stati še vsaj 5 minut.
13. Ponudimo z naribanim parmezanom in nekaj kapljicami pikantnega oljčnega olja.



Čemaževo – špargljeva krema

200 g čemaža
50 g špargljev

3 krompirji

1 koleraba z zelenjem

1 žlica masla

sveži drobnjak, peteršilj

sol, poper, muškatni

orešček, cimet

1. Krompir in kolerabo olupimo in narežemo na kocke.
2. Kuhamo ju v slanem kropu 15 minut.
3. Po 10 minutah dodamo narezane šparglje. Kuhamo skupaj.
4. Medtem na grobo narežemo čemaž in kolerabno zelenje in ju po 15 minutah dodamo krompirju. Vode naj bo toliko, da le prekrije sestavine v loncu. Začinimo.
5. Dodamo maslo.
6. Po 5 minutah, oz. ko se krompir zmehta, izvzamemo nekaj špargljev za kasnejšo dekoracijo, odstavimo in spasiramo s paličnim mešalnikom.
7. Juhi dodamo nasekljan svež drobnjak in peteršilj in vrnemo šparglje, ki so se kuhali v juhi.



Ajdova »rižota« s šparglji

100 g ajdove kaše
150 g gojenih zelenih
špargljev
pest divjih špargljev
100 g slanine
3 stroki česna
100 g kozjega sira
100 ml oljčnega olja
sol, poper, muškatni
orešček

1. Ajdovo kašo skuhamo v slanem kropu do polovice.
2. Šparglje, česen in slanino nasekljamo.
3. V posodi na toplem oljčnem olju popečemo slanino in jo odstranimo iz posode.
4. Nato na istem olju popražimo šparglje, dodamo česen in začimbe ter dušimo 10 minut in jih zalivamo z vodo.
5. Dodamo kašo, zalijemo z vodo, dodatno začинimo.
6. Dušimo ob stalnem mešanju, da se kaša zmehta.
7. Na koncu naribamo sir in ga umešamo.



Špargljeva mineštra

3 čebule
4 krompirji
3 korenčki
4 stroki česna
300 g špargljev
nekaj vejic svežega
peteršilja
100 g puranjih prsi
sol, poper
oljčno olje

1. Na olju prepražimo nasekljano čebulo in česen.
2. Nato dodamo na kocke narezano meso in dušimo nekaj minut.
3. Dodamo ostalo, na koščke narezano zelenjavo in zalijemo z vodo ter začinimo.
4. Šparglje narežemo in dodamo 15 minut pred koncem.
5. Preden postrežemo, malce zdrobimo krompir, da se juha zgosti.
6. Dodamo nasekljan peteršilj.



Koromačeva mineštra

2 koromača
2 krompirja
3 stroki česna
1 čebula
1 žlička rjavega sladkorja
2 žlici kisle smetane
sol, poper
oljčno olje
1 sladki krompir za
dekoracijo

1. V slanem kropu skuhamo na kocke narezan olupljen krompir.
2. V ponvi na vročem olju popražimo nasekljano čebulo in dodamo strt česen.
3. Koromač narežemo na koščke in ga dušimo s čebulo in česnom. Dodamo malo vode.
4. Ko se zmešča, ga dodamo h krompirju in kuhamo skupaj še 15 minut. Zmiksamo.
5. Vmešamo nasekljane vejice koromača ali divji koromač ter skupaj kuhamo še 10 minut.
6. Sladki krompir olupimo, narežemo na lističe in ga opečemo v pečici.
7. Z njimi okrasimo juho, dodamo smetano.



250 g polnomastne puste skute
200 ml kisle smetane
1 ptujska čebula
3 stroki česna
ščepec mlete kumine,
sladke paprike, sol,
poper, šetraj
100 ml bučnega olja

1. V skledi zmešamo skuto in smetano.
2. Dodamo na drobno nasekljano čebulo in česen. Začinimo.
3. Ponudimo v skledi in pokapljamo z bučnim oljem, lahko ga pa nekaj vmešamo v maso.
4. Ponudimo z domačim opečenim kruhom.



Krompirjevka

1 kg krompirja
200 g krompirjevke oz.
smrdljivke
1 čebula
sol, poper
2 žlici kisle smetane
1 žlica masti

1. Čebulo nasekljamo in prepražimo na masti.
2. Krompir olupimo, narežemo na kose in dodamo čebuli. Začinimo.
3. Zalijemo z vodo in kuhamo 20 minut.
4. Smrdljivko nasekljamo in dodamo krompirju.
5. Kuhamo še 10 minut in vse skupaj pretlačimo.
6. Na koncu vmešamo smetano. Okrasimo z nekaj vejicami sveže smrdljivke, ki juhi da značilen okus.

Čemaževi polži

Testo:

250 g moko
1 žlica olja
150 ml mlačnega mleka
40 g kvasa, 1 žlička
sladkorja, 2 žlici toplega
mleka za kvasec
sol

Nadev:

200 g čemaža
3 žlice masla
1 žlička soli
2 rumenjaka

1. V posodici zmešamo sestavine za kvasec in pustimo vzhajati.
2. Vlijemo ga v veliko skledo z moko, dodamo ostale sestavine za testo in zamesimo. Maso pustimo ponovno vzhajati 30 minut.
3. Čemaž naekljamo na drobno.
4. Penasto umešamo maslo z rumenjaki, dodamo sol in čemaž. Po želji pretlačimo.
5. Testo razvaljamo 2 mm na debelo, ga premažemo z nadevom in narežemo na 2,5 cm široke kolobarje.
6. Polagamo jih v namaščen pekač vodoravno, po vrhu namažemo z rahlo stepenim beljakom.
7. Pečemo v pečici na 180 stopinj približno 25 minut.





*Telesu prijazne sladice,
raznoliki poobedki ali priloge
k jedem, ki so zaznamovali
slovensko prehransko tradicijo*

Šfojada

Listnato testo

Nadev:

100 g mletih orehov ali
lešnikov (ali oboje)

100 g mletih mandljev

30 g pinjol

100 g rozin, namočenih v
vinu

50 g suhih marelic

50 g suhih sliv

50 g suhih fig

3 jabolka

jajce za premaz

2 žlici ruma

1 – 2 žlici medu

1. Suho sadje nasekljamo.
2. Jabolko olupimo in naribamo.
3. Vse sestavine zmešamo in pustimo malo stati, da se masa sprime.
4. Testo razvaljamo in ga napolnimo. Premažemo z jajcem.
5. Zavijemo ter pečemo v pečici na 200 stopinj približno 30 minut.



Potičke iz makunce

250 g moke
200 g mokovca – zmleti
suhi sadeži mokovca
4 jajca
150 g sladkorja
2,5 ml mleka
100 ml olja
1 pecilni prašek
4 jabolka
100 g rozin
sok in lupinica 1 limone

1. Jajca in sladkor penasto stepemo.
2. Jabolka olupimo in naribamo v posebni posodi.
3. Rozine namočimo v domače žganje.
4. Jajčni masi dodamo ostale sestavine za testo in vmešamo naribana jabolka ter rozine z malo žganja, kjer so se namakale.
5. Testo vlijemo v namaščene modelčke. Pečemo 20 minut na 180 stopinjah.



Kostanjeve kocke z bučnim sladoledom

Testo:

170 g moke

¾ zavitka pecilnega praška

200 ml mleka

100 ml olja

100 g sladkorja

1 jajce

50 g pretlačenega

kuhanega kostanja

Kostanjeva krema:

370 g pretlačenega

kuhanega kostanja

50 g mletih mandljev

200 ml mleka

125 g masla

30 g sladkorja

100 g čokolade za kuhanje

cimet

Bučni sladoled:

četrtnina večje muškatne

buče

sok 1 pomaranče

sol, sladkor

1. Za testo kuhane kostanje olupimo in jih zmeljemo.
2. Zmešamo z ostalimi sestavinami in maso vlijemo v namaščen pekač.
3. Pečemo v pred ogreti pečici na 180 stopinj, približno 30 minut.
4. Za kremo nalijemo mleko v lonec in ga počasi segrevamo, medtem, ko dodajamo vse ostale sestavine. Mešamo, da se vse razide in poveže.
5. Prelijemo čez kolač in postavimo v hladilnik.
6. Bučo olupimo, izkoščimo in skuhamo v slanem kropu. Odcedimo in pretlačimo.
7. Dodamo sok pomaranče in začинimo.
8. Zmešamo, postavimo v zmrzovalnik in vsake 10 minut premešamo, da se masa ne strdi popolnoma.
9. Tako strjenko postrežemo ob kostanjevem pecivu.



Telesu prijazne sladice, raznoliki poobedki ali priloge k jedem, ki so zaznamovali slovensko prehransko tradicijo 43

Rižev narastek s hruškovo kremo

300 g riža
1,5 l mleka
5 zrelih hrušk
1 limona: sok in lupinica
2 žlici masla
3 jajca
3 žlice sladkorja
sol, piment, klinčki

1. Hruške oplupimo in narežemo na kose.
2. V loncu jih počasi dušimo, dodamo sok limone in naribamo lupinico ter mešamo, dokler se ne razidejo.
3. Dodatno zmečkamo z vilicami.
4. Riž skuhamo posebej najprej v slanem kropu, začinimo, nato dodajamo mleko in maslo.
5. Ko je kuhan do mehkega, vmešamo hruškovo maso.
6. Premešamo in pustimo delno ohladiti.
7. V posebni posodi stepemo rumenjake s sladkorjem v penasto maso.
8. Beljake stepemo v sneg.
9. Rumenjake dodamo rižu in dobro premešamo, beljake vmešamo na rahlo na koncu.
10. Vse skupaj vlijemo v namaščen pekač in pečemo v pečici na 200 stopinj približno 25 minut.



Polenta s slivovim prelivom

Polenta:

500 ml mleka
200 g rumenega
koruznega zdroba
ščepl soli, košček masla
pest praženih lešnikov
šop sveže mete

Marmelada:

2 kg sliv
4 žlice sladkorja
2 žlici balzamičnega kisa
1 žlica ruma
ščepl sveže mletega
popra, cimet

1. Lešnike zdrobimo in prepečemo na plošči ali v ponvi brez maščobe.
2. V vročem slanem mleku skuhamo polento in dodamo maslo. Po potrebi dodamo vodo.
3. Meto nasekljamo in polovico vmešamo v polento skupaj z lešniki.
4. Mešamo, da se ne strdi in vlijemo v modelčke.
5. Slive izkoščičimo in narežemo.
6. Razporedimo jih po globokem pekaču, obloženem s peki papirjem.
7. Potresemo s sladkorjem in cimetom, prelijemo z balzamičnim kisom, rumom in popramo.
8. Pustimo stati nekaj ur, da se vse sestavine lepo prepojijo.
9. Pečemo v pečici na 200 stopinj toliko časa, da se slive razpustijo. Med pečenjem večkrat premešamo. Pretlačimo na grobo in še vroče nalijemo v kozarce ter zapremo.
10. Prelijemo preko polente in potresemo z lešniki.



Ajdovi kocovi krapci

Testo:

500 g ajdove moke
6 srednje velikih
krompirjev
4 jajca
sol

Nadev:

300 g suhih tepk
2 žlici koruznega zdroba
med, cimet

Zabela:

50 g masla
drobtine iz mletih suhih
tepk (ali navadne krušne)

1. Olupimo in narežemo krompir na kose. Skuhamo ga v slanem kropu. Odcedimo.
2. Pretlačimo in še toplega z malo vode dodamo ostalim sestavinam za testo. Zamesimo.
3. Na pomokani površini ga razvaljamo 5 mm na debelo. Oblikujemo kroge.
4. Tepke skuhamo z zdrobom, da dobimo gostljato maso, dodamo med in cimet. Zmešamo.
5. Nadev polagamo na testene kroge in jih zlepimo.
6. Kuhamo jih počasi v slanem kropu nekaj minut, dokler ne priplavajo na površje.
7. Zabelimo z drobtinami, prepraženimi na maslu.



Kočevarska jabolčna pita

Testo:

350 g moke

200 g masla

40 g sladkorja

žlička soli

približno 90 ml hladne vode

Nadev:

300 g na kocke narezanih jabolok

20 g sladkorja

100 g slanine

cimet

1. Za testo zmešamo sestavine. Maslo naj ne bo premehko. Zamesimo testo in ga na hladnem pustimo počivati 1 uro.
2. Medtem narežemo jabolka na majhne koščke in jih zmešamo s sladkorjem in cimetom. Pustimo stati, da se malce omeščajo.
3. Slanino nasekljamo in jo prepečemo v ponvi brez maščobe.
4. Dodamo jabolkom, le nekaj je pustimo za na vrh.
5. Testo razvaljamo 5 mm na debelo, lahko ga razrežemo na kroge in uporabimo modelčke.
6. Napolnimo z nadevom, zapremo in zgoraj naredimo luknjico.
7. Premažemo z razžvrkljanim jajcem in posujemo z ostankom slanine.
8. Pečemo v pečici vsaj 30 minut na 180 stopinj.



Ferdinandke

Testo:

350 g moke

40 g kvasa, 1 žlička moke
in sladkorja, 100 ml

toplega mleka za kvasec

150 ml mleka, sol

3 rumenjaki

Nadev:

150 g surovega masla

120 g sladkorja

300 ml mleka

1 vanili sladkor

2 žlici ruma

1. V posodici zmešamo sestavine za kvasec in ko vzide, ga vlijemo v večjo posodo z moko.
2. Dodamo ostale sestavine in zmešamo. Testo gnetemo dolgo, da postane voljno. Pustimo ga vzhajati vsaj 40 minut.
3. Razvaljamo ga 5 mm na debelo in namažemo z nadevom.
4. Za nadev maslo stopimo in zmešamo s sladkorjem. Razmažemo po testu.
5. Zavijemo v štrukelj in razrežemo na 3 – 4 cm široke kolobarje, ki jih vodoravno polagamo v pekač. Ponovno pustimo vzhajati vsaj 30 minut.
6. Pečemo 40 minut na 180 stopinjah.
7. V posebni posodici zmešamo mleko in rum z vanili sladkorjem. To zmes prelijemo čez ferdinandke 10 minut, preden so do konca pečene.
8. Pečemo še 10 minut na 190 stopinj.



1 kg moke tip 500
40 g kvasa, 1 žlička
sladkorja, 1 žlička moke,
100 ml toplega mleka za
kvasec
4 rumenjaki
4 žlice sladkorja
150 g stopljenega masla
1 vanili sladkor
500 ml toplega mleka
1 žlica soli
2 žlici ruma
naribana lupinica 1
limone

Nadev:
slivova marmelada

1. Moko vsujemo v večjo skledo.
2. Kvasec zmešamo v posodici in pustimo vzhajati.
3. Vlijemo ga v moko in postopoma dodajamo ostale sestavine.
4. Mesimo vsaj pol ure, da testo postane zelo prožno. Med mešanjem prilivamo stopljeno maslo.
5. Gnetemo in pokrito pustimo vzhajati vsaj 40 minut ali 1 uro.
6. Nato testo razvaljamo v klobaso, razrežemo na koščke in oblikujemo cmoke, ki jih napolnimo z marmelado.
7. Polagamo jih v z maslom zelo namaščen pekač enega ob drugega zelo tesno, da na koncu celota dobi značilno obliko.
8. Pečemo na 190 stopinj približno 40 minut.



Figovo pecivo

Kolač:

150 g moke
100 g domače skute
150 g svežih fig
50 g suhih fig
2 žlici sladkorja
2 žlici medu
3 jajca
1 jabolko
pest mletih orehov

Dodatek:

100 g suhih fige
pečeni krlji svežih jabolk
pest mletih orehov
4 – 6 žlic domačega jogurta

1. Za kolač zmešamo rumenjake s sladkorjem v penasto maso.
2. Dodamo skuto in med.
3. Jabolko olupimo in naribamo ter malce ožamemo.
4. Fige zdrobimo in orehe zmeljemo.
5. Vse to dodamo masi, na koncu vmešamo sneg beljakov.
6. Pečemo v modelih ali v pekaču, da porumeni, približno 20 minut na 190 stopinj.
7. Za dodatek narežemo suhe fige.
8. Jabolko narežemo in spečemo v pečici, da dobimo krlje.
9. Pecivu dodamo omenjeno sadje, prelijemo z jogurtom in potresemo z orehi.



Cmoki s slivovo omako

Cmoki:

2 velika krompirja

350 g moke

2 žlici masla

1 žlička soli

1 jajce

Omaka - polnilo:

200 g svežega ringloja

100 g suhih sliv brez

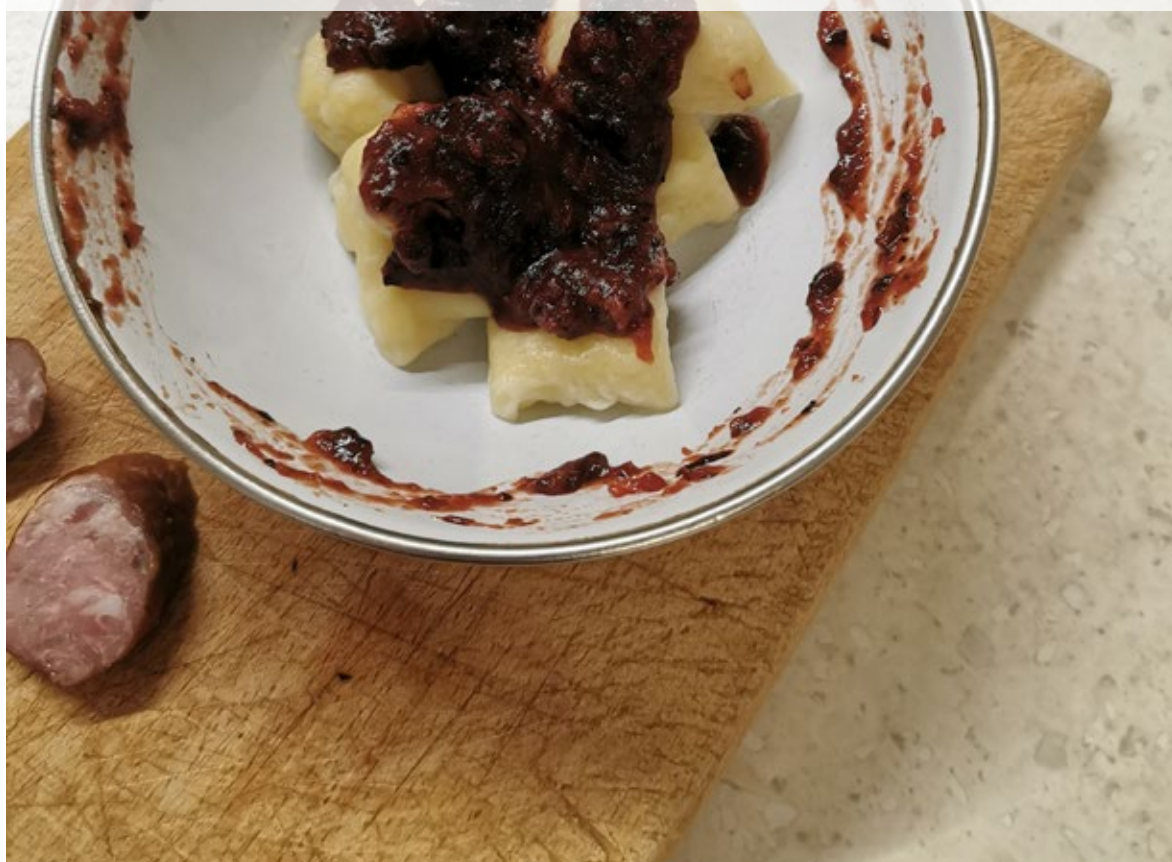
koščic

1 žlica masla

ščepec cimeta in pimenta

pol kranjske klobase

1. Krompir skuhamo v oblicah v slanem kropu. Odcedimo in pretlačimo.
2. Dodamo moko, maslo in jajce ter zamesimo testo. Po potrebi dodatno posolimo.
3. Medtem, ko testo počiva, izkoščičimo ringloje in jih skupaj s suhimi slivami dušimo na maslu vsaj 20 minut. Začinimo.
4. Nato oblikujemo testo in ustvarimo kepice, iz katerih oblikujemo manjše cmoke.
5. Napolnimo jih s slivovo maso in skuhamo v slanem kropu.
6. Če kaj mase ostane, z njo prelijemo cmoke na koncu.
7. Klobaso narežemo na drobno in jo prepečemo v ponvi brez maščobe.
8. Z njo okrasimo jed na koncu.



Prgavi štruklji

Testo:

350 g ajdove moke

150 ml tople vode

ščepec soli

čajna žlička olja

Nadev:

300 g mletih kuhanih tepk

200 g skute

2 jajci

žlička mete, melise, cimeta

3 vejice svežega pehtrana

ali 1 žlica suhega

1 žlica ruma

2 žlici mletih ali nasekljanih

lešnikov ali orehov

1 lonček kisle smetane

2 žlici prginih drobtin

(drobno mlete suhe tepke)

ščepec soli, 1 vaniljev

sladkor

Preliv:

100 g masla

1 žlica oljčnega olja

2 žlici prginih drobtin

1. Vodo pogrejemo in z njo prelijemo moko.
2. Ostale sestavine za testo zmešamo, pregnetemo in oblikujemo dva hlebčka. Počivata naj 20 minut.
3. Medtem zmešamo vse sestavine za nadev in jih prav tako pustimo stati vsaj 15 minut, da se sprimejo.
4. Testo razvaljamo in razvlečemo ter ga premažemo z nadevom.
5. Zvitke zavijemo v mokro kuhinjsko krpo in jih kuhamo 30 - 40 minut v slanem kropu.
6. V ponvi razpustimo maslo z oljem, pogrejemo in prepražimo prgine drobtine.
7. Z njimi zabelimo na poljubne rezine narezane štruklje.



Telesu prijazne sladice, raznoliki poobedki ali priloge k jedem, ki so zaznamovali slovensko prehransko tradicijo 53

Drobnjakovi štruklji

Testo:

150 g pšenične moke

150 g ajdove moke

2 žlici olja

200 ml tople vode

1 žlička soli

Nadev:

2 pesti nasekljanega drobnjaka

3 žlice kisle smetane

ali domače pregrete

smetane

2 žlici masla

1 jajce

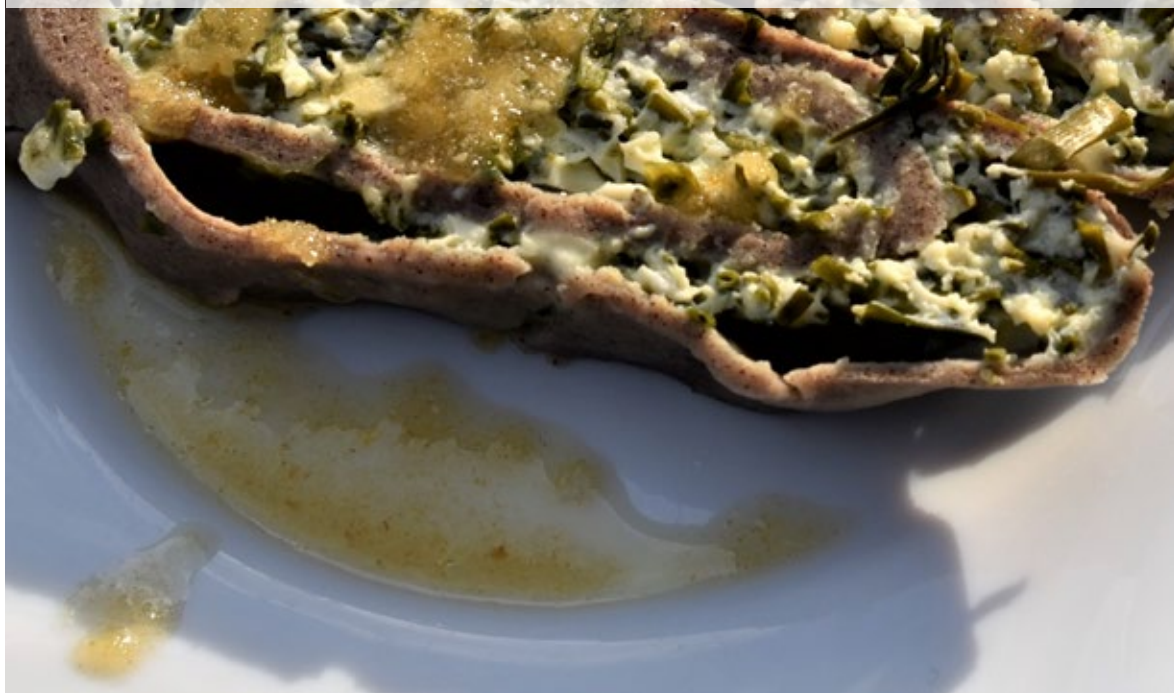
sol

Zabela:

topli ocvirki ali prepečene

drobtine na maslu

1. Ajdovo moko vsujemo v skledo in jo prelijemo s skoraj vročo vodo, premešamo.
2. Dodamo pšenično moko in ostale sestavine in zamesimo testo.
3. Pustimo počivati 40 minut.
4. Medtem nasekljamo drobnjak, ga zmešamo s smetano in solimo po želji.
5. Testo razvlečemo, ga premažemo s stopljenim maslom, polijemo z drobnjakovim prelivom in zavijemo.
6. Kuhamo 30 – 40 minut v sopari ali ga zavijemo v kuhinjsko krpo in kuhamo v slanem kropu.
7. Pokapljamo s prelivom.



Koprivne palačinke z jabolčno čežano

Masa:

200 ml mleka
100 ml vode
300 g moke
300 g svežih kopriv
2 jajci
1 žlička soli

Čežana:

300 g jabolk
2 limoni
pest lešnikov
1 žlica masla

1. Koprive kuhamo v slanem kropu do 5 minut. Zmeljemo.
2. V veliki posodi zmešamo vse sestavine za testo in ga pustimo počivati vsaj 20 minut.
3. Medtem olupimo jabolka in jih narežemo na kose ter dušimo na maslu brez vode.
4. Ko se omehčajo, dodamo limonin sok, naribamo limonino lupinico in popečene zdrobljene lešnike.
5. Spečemo palačinke in jih napolnimo z maso.



Prosenka kaša v čežani

200 g prosene kaše
60 ml mleka
malo vode
1,5 kg jabolk
2 žlici masla
limonina lupinica, cimet,
sok limone
sol

1. Proseno kašo skuhamo v slanem mleku z vodo do polovice.
2. Jabolka olupimo, naribamo in pustimo, da spustijo sok.
3. Vsaj polovico odcejenih naribanih jabolk vmešamo v kašo, začinimo in kuhamo do mehkega.
4. Ohlajeno kašo ponudimo v soku od naribanih jabolk, z limoninim sokom in z ostanki naribanih jabolk.



Kvasenica

Testo:

500 g ostre moke
30 g kvasa, 1 žlička
sladkorja, 200 ml mleka,
1 žlička moke za kvasec
2 žlici masti
2 žlici kisle smetane
sol

Nadev:

500 g skute
300 ml kisle smetane
1 jajce
sol, sladkor po želji

1. V posodici pripravimo kvasec in ga pustimo vzhajati.
2. Vsujemo ga v skledo z moko, dodamo ostale sestavine in zamesimo testo.
3. Pustimo ga vzhajati na toplem vsaj 40 minut.
4. Razvaljamo v obliki loparja ali okroglega pekača, razvlečemo, da rob gleda preko.
5. Namažemo z nadevom in pustimo vzhajati ponovno vsaj 20 minut.
6. Pečemo približno 30 minut v krušni peči ali na 200 stopinj v pečici.



Jabčnik

1 kg kislih jabolk
1 l mleka
ščepec soli

Usukanci:
200 g moke
1 jajce
cimet, sol
pregreta smetana za
zabelo

1. Jabolka narežemo na krhle (ni nujno, da jih olupimo) in kuhamo le v toliko slane vode, da jih prekrije.
2. Na pol kuhane pretlačimo in dolijemo mleko.
3. Iz testa za usukance zamesimo čvrsto testo in ga pustimo stati vsaj 30 minut.
4. Na pomokani deski ustvarimo male »črve« ali usukance, ki jih zakuhamo v jabčnik.
5. Zabelimo s smetano in cimetom.



Gorjanski poteček

Testo:

300 g koruzne moke

70 ml mleka

2 jajci

3 dag kvasa

maščoba za pekač

sol

Nadev:

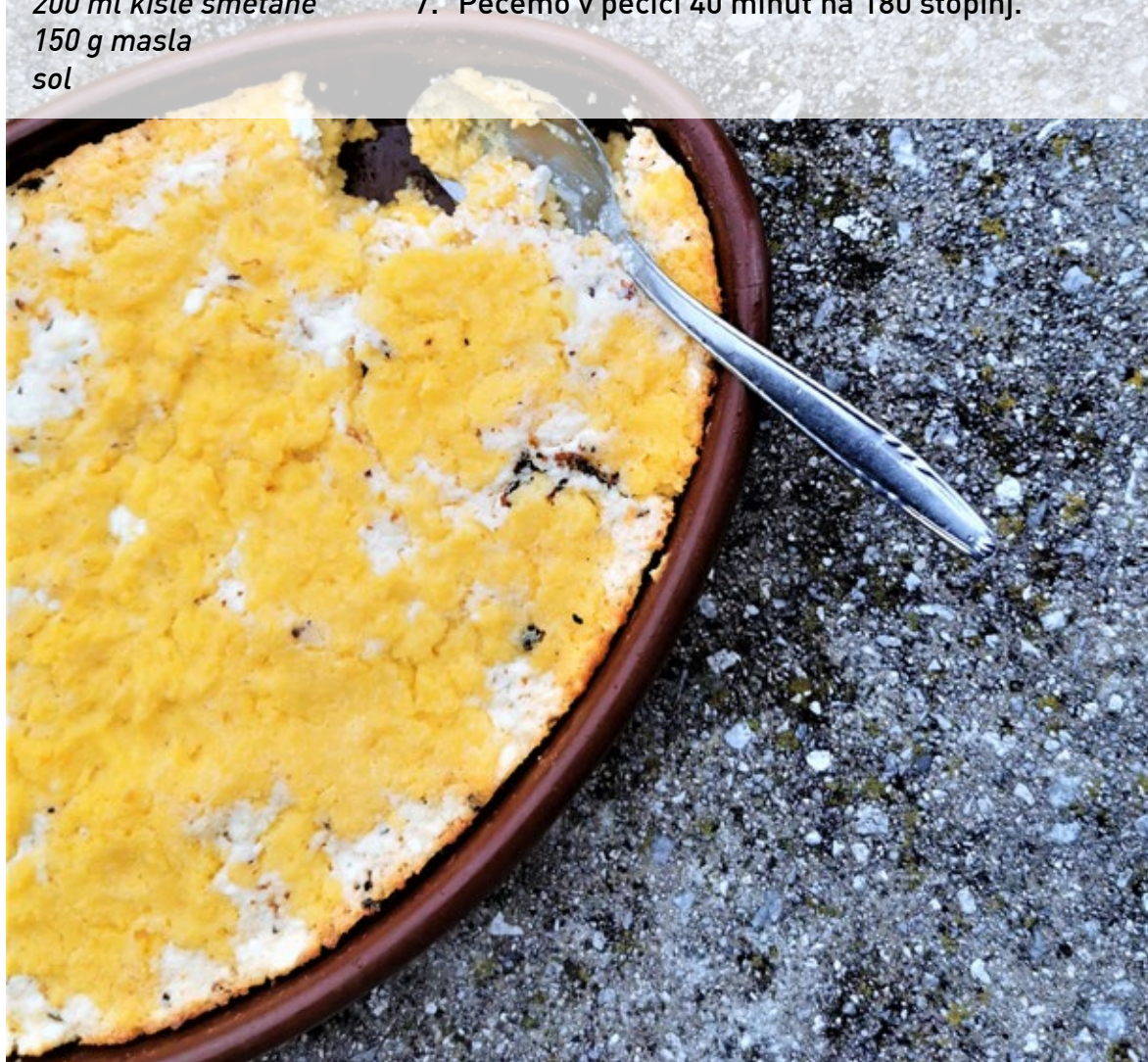
400 g skute

200 ml kisle smetane

150 g masla

sol

1. Koruzno moko skuhamo v slanem mleku, da dobimo redkejšo maso, ohladimo.
2. Vmešamo kvas, pustimo vzhajati in dodamo jajca. Dobro premešamo.
3. Tretino mase namažemo v pomaščen pekač za prst debelo.
4. Prekrijemo s polovico nadeva.
5. Postopek ponovimo.
6. Ostanek testa premažemo po vrhu in prekrijemo z maslom.
7. Pečemo v pečici 40 minut na 180 stopinj.



Kvašeni flancati

500 g mehke moke
40 g kvasa, 100 ml mleka,
1 žlička sladkorja, 1
žlička moke za kvasec
pol žličke soli
2 jajci
200 ml mleka
4 žlice olja
50 g sladkorja
2 žlici ruma
olje za cvrtje

1. Moko vsujemo v veliko skledo, pripravimo kvasec.
2. Ko vzide, ga vlijemo v moko, dodamo ostale sestavine in zamesimo testo.
3. Vzhaja naj vsaj 40 minut.
4. Nato ga razvaljamo za prst na debelo, izrežemo kvadrate, v vsak kvadrat dvakrat zarezemo in pustimo ponovno vzhajati 20 – 30 minut.
5. Ocvremo v vročem olju. Tako, da jih obrnemo »na glavo«, sprva pokrijemo, nato obrnemo in na koncu odcedimo na papirju, ki vsrka maščobo.



Žitna pogača

250 g pirine moke
100 g prosene kaše
100 g ajdove kaše
3 jabolka
3 žlice medu
1 vrečka vinskega kamna
1 vaniljev sladkor
2 rumenjaka
3-4 žlice kisle smetane,
ščepec cimeta
voda po potrebi

1. Kaši skuhamo v slanem kropu do mehkega. Odcedimo in ohladimo.
2. Jabolka olupimo.
3. Zmešamo z moko in ostalimi sestavinami ter vsujemo v namaščen pekač.
4. Pečemo v ogreti pečici na 180 stopinj približno 30 minut.



SPAR



Mladi znajo po domače!



SPAR že šest let zapored z veseljem podpira nadarjene mlade kuharje,
ki svoje kuhalnice vrtijo pod vodstvom projekta Kuhnápato!
S svojimi izdelki jim pomagajo pri pripravi okusnih tradicionalnih slovenskih jedi,
s čimer oživljajo bogato slovensko kulinariko in tradicijo.

PREBERI VEČ:



Kuhali so osnovnošolci:

OŠ Danile Kumar, Ljubljana
OŠ Staneta Žagarja, Lipnica
OŠ Marjana Nemca, Radeče
OŠ Sv. Jurij ob Ščavnici
OŠ Žužemberk
OŠ Vižmarje Brod
OŠ Dobje
OŠ Neznanih talcev, Dravograd
OŠ Gornja Radgona
OŠ Šturje, Ajdovščina
OŠ Dobrova
OŠ Pivka
OŠ Prestranek
OŠ Krmelj
OŠ F. S. Finžgarja, Lesce
OŠ Jurija Vege, Moravče
OŠ Središče ob Dravi
OŠ Alojza Gradnika, Dobrovo
OŠ Milke Šobar Nataše, Črnomelj
OŠ Frana Metelka, Škocjan
OŠ Trzin
OŠ Dornberk
OŠ Drska, Novo mesto
OŠ Kajetana Koviča, Poljčane
OŠ Vavta vas
OŠ Antona Aškercarja, Velenje
OŠ Koroška bela
OŠ Simona Jenka, Kranj
OŠ Vojnik
OŠ Grad

OŠ Sv. Trojica
OŠ Bovec
OŠ Glazija, Celje
OŠ Kanal
OŠ Franc Rozman Stane, Maribor
OŠ Toneta Čufarja, Jesenice
Šolski center Ljubljana
OŠ Center, Novo mesto
OŠ Kanal
OŠ Zagradec
OŠ Janeza Hribarja, Stari trg pri Ložu
OŠ Riharda Jakopiča, Ljubljana
OŠ Martina Krpana, Ljubljana
OŠ Šentvid
OŠ A. T. Linhartarja, Radovljica
OŠ Sp. Idrija
OŠ Cirkulane, Zavrč
OŠ Tolmin
OŠ Šmarjeta

CŠOD, enota Trilobit
CŠOD, enota Lipa
CŠOD, enota Rak
CŠOD, enota Medved
CŠOD, enota Breženka
CŠOD, enota Jurček
CŠOD, enota Radenci
CŠOD, enota Prvine
CŠOD, enota Vojsko



DÓBER TEK
Slovenija
Zdravo uživaj & več gibaj.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

