

## *Pet ideja za ručak na radnom mjestu zimi*



---

## Ukusni sendvič ponedjeljkom

Izvor: Služba za promicanje zdravlja, HZJZ

### Sastojci:

ostatak mesa od vikenda (ili dimljeni tofu)

integralni kruh ili pecivo

maslac ili namaz od slanutka

po vlastitom izboru: zelena salata, ribana mrkva, kiseli krastavci ili kiseli kupus...

### Postupak:

Iskoristite ostatke mesa od vikenda i napravite ukusan sendvič. Integralni kruh ili pecivo namažite maslacem ili namazom od slanutka, dodajte meso i dostupno povrće poput zelene salate, ribane mrkve, kiselih krastavaca ili kiselog kupusa.

**Uz ovaj sendvič ponesite si naranču ili mandarine za unos vitamina C.**



Slika: Shutterstock

---

## Utorkom nešto na žlicu

Izvor: Preporuke za jesensko – zimsku prehranu, Živjeti zdravo, HZJZ

U hladnim zimskim danima najbolje će nas ugrijati topla variva, maneštrice ili čušpajzi.

### Sastojci:

200 g suhog slanutka

30 g prosa

1 batat

1 glavica luka

korjenasto povrće (mrkva, celer, peršin, pastirnjak)

2-3 češnja češnjaka

1 poriluk

3 žlice maslinovog ulja

malo nasjeckane pancete/špeka

začini: sol, papar, crvena slatka paprika, lovorov list



### Postupak:

Slanutak namočiti večer prije te drugi dan skuhati dok ne omekša. Na ulju propirjati luk i češnjak te dodati začine i nasjeckanu pancetu. Potom dodati korjenasto povrće i podliti vodom. Dok se jelo krčka, ostatak povrća oprati i nasjeckati. Ubaciti nasjeckani batat i proso, pa nakon par minuta dodati i poriluk i kuhani slanutak. Pustiti da krčka još par minuta uz povremeno miješanje, da se okusi prožmu.

U ovom varivu nismo pripremali zapršku – smjesu za ugušćivanje jela. Zaprška obogaćuje jelo kalorijama koje najvećim dijelom potječu iz masti i takvo jelo teže se probavlja i može izazvati probavne smetnje poput napuhavanja i težine u želucu. Umjesto klasične zaprške može se uzeti dio povrća ili mahunarki iz jela koje želimo ugustiti, propasirati ga i vratiti ga natrag u lonac. Za variva su odlične i žitarice poput riže, ječma i prosa koje puštaju sluz te zobene pahuljice i mekinje koje se raskuhaju u jelu i obogate jelo korisnim prehrambenim vlaknima.

---

## Srijeda uz zimsku salatu

Izvor: Zdrava i fina jela Lijepa naše, Društvo „Naša djeca” Zabok

Sezonske salate uz dodatak izvora bjelančevina (mahunarki/sira/pečene piletine ili ribe), posute sjemenkama i orašastim plodovima postaju zdravi, fini i nutritivno bogati obroci. Ova Zimska salata može biti samostalno jelo nakon blagdanskog pretjerivanja u hrani ili osvježavajući prilog uz glavno jelo.

### Sastojci:

2 glavice srednje velikog svježeg koromača  
2 naranče  
1 šaka mladog radiča  
1 šaka matovilca  
2 šake badema ili oraha, tostiranih  
3 jušne žlice maslinova ulja, prema potrebi  
2-3 jušne žlice balzamičnog octa  
sol, prema želji

### Postupak:

Na suhoj tavi tostirati (popržiti) bademe, ohladiti ih i nasjeckati. Očistiti i oprati salate (mladi radič, matovilac) i koromač. Očistiti naranču. Koromač i naranču rezati na tanke ploške. Pomiješati u zdjeli koromač, naranču, radič, matovilac, začiniti soli, uljem, balzamičnim octom i na kraju posipati komadićima badema ili oraha.



---

## Slatka bučnica četvrtkom

Izvor: Preporuke za jesensko – zimsku prehranu, Živjeti zdravo, HZJZ

### Sastojci:

jedan paket tijesta za savijače (500 g)  
800 g – 1 kg muškatne bundeve (butternut)  
1 žlica šećera  
3 jaja  
velika žlica meda  
100 g grožđica  
180 g kiselog vrhnja  
cimet  
malo maslaca za premazivanje posude



### Postupak:

Bundevu ogulite, izvadite sjemenke, operite pa naribajte. Stavite je u dublju posudu, dodajte joj žlicu šećera i pustite najmanje pola sata kako bi otpustila višak vode. Upalite pećnicu na 200°C pa pripremite dio nadjeva.

U zdjeli pomiješajte lagano pjenjačom 3 jaja, kiselo vrhnje i med. Ostavite u maloj posudici sa strane oko 0,5 dl ovog nadjeva, bez bundeve, s njima ćete kasnije preliti zadnju koru bučnice.

Kada je bundeva pustila višak vode, dobro je ocijedite rukama i dodajte smjesi za nadjev. Sve pomiješajte, pa smjesi dodajte grožđice i cimeta po želji.

Sada možete krenuti sa slaganjem vaše bučnice. Na dno stavite dvije kore, pa rubove lagano zavrnete preko ruba posude, kako biste bili sigurni da nadjev neće iscuriti vani. Zatim slažete nadjev pa ga prekrijete s lagano zgužvanim listom tijesta i tako do kraja nadjeva.

Bučnicu pecite na 200°C oko 40 minuta ili dok se površina lagano ne zarumeni.

---

## Riba petkom: Zapečene srdele i inćuni s povrćem

Izvor: Zdrava i fina jela iz cijeloga svijeta, Društvo „Naša djeca” Zabok

Riba je glavni predstavnik mediteranske prehrane koja ima brojne, blagotvorne učinke na ljudsko zdravlje. Plava riba u kombinaciji s korjenastim povrćem iz pećnice ukusno je, jednostavno i nutritivno bogato jelo.

*Ovom se receptu na nekim dalmatinskim otocima dodaju i svijetle groždice koje se lijepo zapeku i karameliziraju s ribom i povrćem pa uz batat i pastrnjak ovom slanom jelu daju i lijep slatkast okus.*

### Sastojci:

700 g očišćenih svježih srdele/inćuna

2 srednje velika pastrnjaka/korijena peršina, narezan na šire štapiće dužine srdele/inćuna

2 srednje velika narančasta batata, narezan na šire štapiće dužine srdele/inćuna

2 srednje velike mrkve, narezana na šire štapiće dužine srdele/inćuna

2 srednje glavice ljubičastog luka, narezan na veće kolutove

10-ak češnja češnjaka

1 1/2 dl maslinova ulja

1 limun, neprskani

2 grančice svježeg ružmarina/1 čajna žličica suhog ružmarina

5 prstohvata morske soli, prema želji

bijeli papar, prema želji

2 šake nasjeckanog peršina, prema želji

voda prema potrebi

### Postupak:

Očistiti i pripremiti srdele/inćune. Oguliti pastrnjak, batat i mrkvu. Svaki pojedinačni komad povrća prerezati na dva-tri dijela, duljine oko 5 cm. Zatim svaki komad prerezati uzdužno na polovice/četvrtine, duge oko 5 cm, a široke oko 1,5 cm da se dobiju štapići povrća veličine ribe. Luk oguliti i narezati na šire kolutove. Staviti sve povrće u veliku posudu zajedno s očišćenom ribom i pripremiti marinadu za ribu i povrće.

---

## Postupak:

**Marinada:** Dodati po ribi i povrću 1 dl maslinova ulja, suhi ili svježi začini ružmarina, češnje češnjaka u komadu, kolutove luka, 5 prstohvata soli, papar, prema želji. Čistim rukama ribu, povrće i začine dobro promiješati da se svi sastojci povežu i da riba i povrće budu začinjeni s mjerom. Ostaviti ribu i povrće da se marinira najmanje 40-ak minuta.

Za to vrijeme pripremiti veći lim za pečenje. Ribu i povrće slagati u redove jedno do drugoga: komadić ribe – komadić povrća – komadić ribe – komadić povrća, dok se sve ne rasporedi po limu. Limun narezati na tanje kolutove i rasporediti gdje koji kolut limuna po redovima na vrh ribe i povrća. Složenu ribu i povrće zaliti još s nekoliko kapi maslinova ulja te po rubovima lima zaliti ribu i povrće s 1 dl vode (ne previše, da se riba i povrće lijepo peku u svojem soku, a ne da se raskuhaju ako u limu ima previše tekućine). Zagrijati pećnicu na 200 °C te peći ribu i povrće 50 – 60 minuta, sve dok se meso ribe ne počne odvajati od kostiju. To je znak da je riba pečena. Povrće je pečeno kada omekša i poprimi zapečenu, karamelizirano zlatnu boju. Izvaditi ribu i povrće iz pećnice, po želji još pokapati maslinovim uljem i posipati s nasjeckanim peršinom i češnjakom.





Služba za promicanje zdravlja

Hrvatski zavod za javno zdravstvo  
Rockefellerova 7, 10000 Zagreb  
Tel.: +385 (0)1/48 63 222

E-pošta: [zivjeti.zdravo@hzjz.hr](mailto:zivjeti.zdravo@hzjz.hr)

[www.zivjetizdravo.eu](http://www.zivjetizdravo.eu)

FB [facebook.com/zivjetizdravo.hr/](https://facebook.com/zivjetizdravo.hr/)



HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
ROCKEFELLEROVA 7 / HR -10000 ZAGREB  
+385 1 4863 267 / [www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

[www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr)

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.