



DÓBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni
dejavnosti za zdravje 2015–2025

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

UŽIVAJMO V MLEČNIH NAMAZIH

*Preverjeni recepti
iz vrtcev in šol*

Uživajmo v mlečnih namazih. Preverjeni recepti iz vrtcev in šol

Avtorica besedila v publikaciji: Janja Robida

Urednica: Janja Robida

Vir receptov: vrtci in šole, navedene na strani 3

Strokovni pregled besedila:

Tea Kordiš, Matej Gregorič, Vida Fajdiga Turk

Jezikovni pregled: Mihaela Törnär

Oblikovanje: Nina Radovič

Izdajatelj: NIJZ, Območna enota Celje

Publikacija je brezplačna.

Elektronska izdaja

Spletni naslov: www.nijz.si

Kraj in leto izdaje: Celje, december 2022

KAZALO

1 KNJIŽICI NA POT	2
2 RECEPTURE IZ VRTCEV IN ŠOL	3
3 UVOD	3
3.1 Mleko in mlečni izdelki	3
3.2 Priporočila za uživanje mleka in mlečnih izdelkov	4
3.3 Osnovni mlečni izdelki	5
4 IZBIRANJE SESTAVIN IN NAČRTOVANJE JEDI	6
4.1 Recepti za mlečne namaze	6
5 ZAKLJUČEK	18
6 VIRI IN LITERATURA	19

1 KNJIŽICI NA POT

Vsako leto v mesecu novembru praznujemo dan slovenske hrane in obeležujemo **Tradicionalni slovenski zajtrk**. V letu 2022 je medresorska delovna skupina pri Ministrstvu za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano izpostavila **pomen mleka in mlečnih izdelkov**.

Mleko velja za polnovredno živilo, ki se pogosto znajde na našem jedilniku, in predstavlja pomemben vir esencialnih snovi, ki jih naše telo potrebuje. V Sloveniji imamo kakovostno mleko, a v prehrani otrok in mladostnikov predstavljajo vedno večjo težavo mlečni izdelki, ki vsebujejo dodan sladkor, sol ter aditive in jih otroci in mladostniki pogosto uživajo. Med otroki in mladostniki so takšni izdelki zaradi všečnega okusa ter pogostega in vplivnega oglaševanja proizvajalcev zelo priljubljeni.

Bolj priljubljene, a zdravju prijaznejše mlečne izdelke z dodatki lahko z malo kreativnosti pripravimo tudi v vrtčevski in šolski kuhinji, pa tudi doma. Mlečne izdelke lahko v jedilnike vključimo v obliki mlečnih namazov, ki jih lahko obogatimo z različnimi začimbami, dišavnicami, sadjem in zelenjavo. Tako lahko predstavljajo odličen vir energije in pomembnih hranilnih snovi.

Na Območni enoti Celje Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) smo zato pripravili publikacijo na temo mlečnih namazov ter k sodelovanju povabili tudi vrtce in šole iz celjske regije. Pred vami je publikacija, v kateri predstavljamo različne ideje za pripravo mlečnih namazov. V uvodnem delu so na kratko predstavljena teoretična izhodišča o mleku in mlečnih izdelkih z veljavnimi priporočili uživanja le-teh. Jedro publikacije pa predstavljajo mlečni namazi sodelujočih vrtcev in šol.

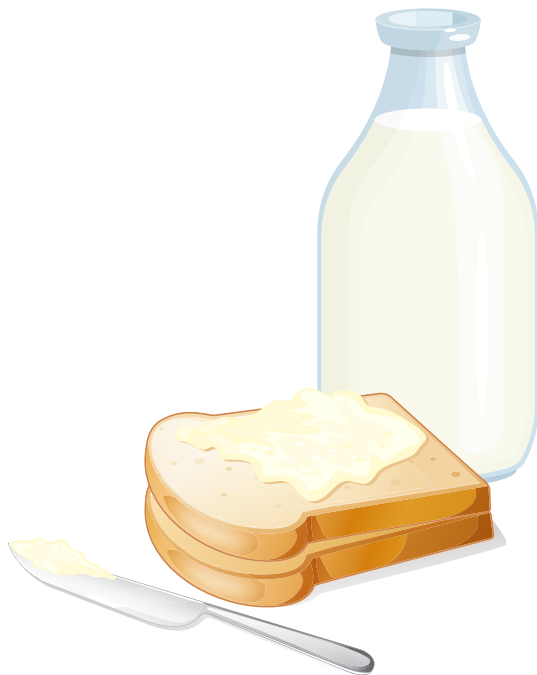
Vabimo vas, da tudi v vašem zavodu preizkusite predstavljene recepture in se v skladu z zmožnostmi čim bolj izogibate ponudbi industrijskih namazov.

Uživajte v odlični, domači hrani.

Srečno in dober tek.

Janja Robida

Celje, december 2022



2 RECEPTURE IZ VRTCEV IN ŠOL

Za sodelovanje pri pripravi gradiva se zahvaljujemo vsem vrtcem in šolam, ki so se odzvale na povabilo Območne enote Celje NIJZ in prispevale v praksi preizkušene recepte mlečnih namazov.

- ~ Vrtci Žalec ~
- ~ Javni zavod vrtec Zreče ~
- ~ Vrtec Zarja Celje ~
- ~ Vrtec Mavrica Brežice ~
- ~ Vrtec Laško ~
- ~ Zasebni vrtec Viljem Julijan ~
- ~ Vrtec Velenje ~
- ~ Vrtec Anice Černejeve ~
- ~ Vrtec Mozirje ~
- ~ OŠ dr. Jožeta Toporišiča Dobova in vrtec Najdihojca pri OŠ dr. Jožeta Toporišiča Dobova ~
- ~ Osnovna šola Ljubečna ~
- ~ I. osnovna šola Celje ~
- ~ Osnovna šola Artiče in vrtec Ringaraja ~
- ~ Šolske storitvene dejavnosti Petka Žalec ~
- ~ Osnovna šola Vitanje ~
- ~ Osnovna šola Pod goro Slovenske Konjice ~
- ~ Osnovna šola Polzela in vrtec pri osnovni šoli Polzela ~
- ~ Osnovna šola Ob Dravinji ~
- ~ Osnovna šola Zreče ~
- ~ Osnovna šola Antona Aškercja Velenje ~
- ~ Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje ~

3 UVOD

Pred recepturami vam predstavljamo nekaj teoretičnih izhodišč in ugotovitev iz aktualnih raziskav.

3.1 Mleko in mlečni izdelki

Rezultati nacionalne prehranske raziskave SI.Menu 2017/18 kažejo, da mleko vsak dan uživa kar 41 % mladostnikov (starih od 10 do 17 let) in odraslih (starih od 18 do 64 let) ter 48 % malčkov, starih od 1 do 2 let. Fermentirane mlečne izdelke, kot so jogurt, kislomleko in skuta, 2- do 3-krat na teden uživa 27 % mladostnikov in odraslih. Pogosteje jih uživajo ženske. Mlečne izdelke pa vsak dan uživa 21 % malčkov, od 4- do 6-krat na teden pa 45 % malčkov. V zahodnem delu Slovenije mlečne izdelke pogosteje uživajo vsak dan kot v vzhodnem delu.

Mleko in mlečni izdelki so ena izmed osnovnih skupin živil v prehrani človeka. Mleko je lahko prebavljivo in ima visoko hranilno vrednost ob relativno nizki energijski vrednosti ter vsebuje številna pomembna hranila.

Mleko je edinstvene sestave, saj vsebuje bistvena hranila, kot so **beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati, vitamini (D, A, B1, B2 in B12) in minerali** (kalcij, magnezij, fosfor).

Uživanje mleka lahko nadomestimo tudi z uživanjem mlečnih izdelkov, ki praviloma ohranijo vse koristi mleka.

3.2 Priporočila za uživanje mleka in mlečnih izdelkov

Za otroke in mladostnike so mleko in mlečni izdelki pomemben vir esencialnih snovi, ki so pomembne za njihov razvoj in rast. Vsak dan naj bi jih zaužili dovolj. V spodnji infografiki so na kratko predstavljena priporočila uživanja mleka in mlečnih izdelkov za otroke in odrasle. V primeru, kadar se pojavi preobčutljivost na laktozo ali alergija na mleko in mlečne izdelke ter druge težave, povezane z uživanjem mleka in mlečnih izdelkov, svetujemo nadomestitev le-teh z mlekem in mlečnimi izdelki brez laktoze oz. z ustreznimi rastlinskimi nadomestki.

Priporočila za otroke

- ~ Če ni omejitev, se svetuje uživanje mleka in mlečnih izdelkov vsak dan.
- ~ Zaradi višjih energijskih potreb se do vstopa v šolo svetuje uživanje polnomastnega mleka.
 - ~ S prehodom v šolo se svetuje uživanje delno posnetega mleka.
 - ~ Mleka otrokom ne vsiljujemo.
 - ~ Mleko zaradi svoje sestave ni primerno za žejo.
- ~ Zaradi nižje biološke vrednosti se odsvetuje sterilizirano mleko.
 - ~ Odsvetuje se uživanje mleka in mlečnih izdelkov z dodanim sladkorjem in aditivi ter surovega mleka, ki ni toplotno obdelano.



1-2
enoti



2-4
enote

Priporočila za odrasle

- ~ Če ni omejitev, se svetuje uživanje mleka in mlečnih izdelkov vsak dan.
- ~ V primeru težav s povečano telesno maso in krvnimi maščobami se svetuje posneto, oz. delno posneto mleko in manj mastni mlečni izdelki.
- ~ Mleko zaradi svoje sestave ni primerno za žejo.
- ~ Surovo mleko ne predstavlja omejitve za zdrave posameznike.
- ~ Zaradi ugodnih učinkov na zdravje se svetuje uživanje fermentiranih mlečnih izdelkov.

Priporočljiva dnevna zaužita količina

1 enota predstavlja:

- ~ Pol rezine manj mastnega sira
- ~ 1 kozarec mleka (2 dcl)
- ~ 3 velike žlice manj mastne skute
- ~ 1 lonček jogurta

* Priporočene enote so utemeljene na referenčnih vrednostih za zadostno preskrbljenost s kalcijem.

3.3 Osnovni mlečni izdelki

V nadaljevanju predstavljamo nekaj mlečnih in fermentiranih izdelkov brez dodatkov.

Mleko

Mleko je čist nespremenjen proizvod, dobljen z molžo zdravih in pravilno krmljenih krav, ovac, koz in bivolic, ki mu ni nič dodano. Izbiramo lahko med polnomastnim, pol posnetim in posnetim mlekom ter surovim, pasteriziranim in steriliziranim mlekom.

Sir

Sir pripravimo s koagulacijo mleka ali pinjenca ter njune kombinacije, tako da odstranimo vodo oziroma sirotko. Izbiramo lahko med različno mastnimi siri, trdimi, poltrdimi, mehкими, svežimi siri, sirnimi namazi ter topljenimi siri.

Smetana

Sladka smetana je izdelek, ki se pridobi s posnemanjem maščobe s svežega ali spontano skisanega mleka. Izbiramo lahko med smetano za stepanje in smetano za kavo. Kisla smetana je izdelek, ki ga dobijo s posnemanjem in pasteriziranjem maščobe ter dodajanjem mlečnokislinskih kultur.

Skuta

Skuta je sveži sir, ki ga izdelujemo z usirjanjem mleka, lahko tudi pinjenca ali sirotke. Na voljo je z različnim deležem maščobe.

Kefir

Kefir je fermentiran mlečni izdelek, ki ga pripravljamo iz polnovrednega ali posnetega mleka z dodatkom kvasovk, kar mu daje zelo značilen okus.

Pinjenec

Pinjenec pridobivamo kot vzporedni izdelek pri pridobivanju masla iz smetane. Je lahko prebavljiv mlečni izdelek in posebej priporočljiv pri želodčnih težavah, sladkorni boleznih, povečanemu holesterolu in debelosti.

Kislo mleko

Kislo mleko je največkrat iz kravjega ali ovčjega mleka. Gre za izdelek, ki ga pripravimo podobno kot jogurt in je osvežilnega okusa.

Jogurt

Jogurt je najbolj razširjen fermentiran mlečni izdelek z značilno aromo in kislostjo. Izbiramo lahko med tekočim in čvrstim jogurtom ter med navadnim in sadnim jogurtom.

Maslo

Maslo pridobivamo iz pasterizirane sladke ali kisle smetane z dodatkom izbranih mlečnokislinskih kultur. Izbiramo lahko med surovim in topljenim maslom.

Mleko in mlečni izdelki z dodanim sladkorjem, soljo in aditivi

Povečan vnos sladkorjev, soli in aditivov v prehrani otrok in mladostnikov predstavlja zaskrbljujoč problem. Raziskave so pokazale, da kar 87 % mladostnikov zaužije več kot 5 % dnevne energije z zaužitjem prostih sladkorjev. Mladostniki največ prostih sladkorjev zaužijejo s sladkimi pijačami in sadnimi sokovi, tortami, kolači in pecivom ter mlečnimi izdelki. Tudi analize strokovnih spremljanj prehrane v vzgojno-izobraževalnih zavodih jasno kažejo, da v vrtcih in šolah prepogosto ponujamo mlečne izdelke z dodatkom sladkorja. Prevelik vnos sladkorjev lahko vodi v debelost in druge bolezni (srčno-žilne bolezni, sladkorno bolezen, pri otrocih karies). Povečan vnos soli lahko privede do povišanega krvnega tlaka in povečanega izločanja kalcija, kar lahko vpliva na razvoj okostja otrok. Ustrezna preskrbljenost s kalcijem je še posebej pomembna v otroštvu in mladostništvu, ko je rast telesa (in okostja) najhitrejša. Živila, ki jih vključujemo v skupino visoko predelanih živil, najdemo tudi v skupini mlečnih izdelkov (npr. sadni jogurti in sladoledi). Takšna živila so zaradi manj ugodne hranilne sestave najmanj primerna za pogosto uživanje.

4 IZBIRANJE SESTAVIN IN NAČRTOVANJE JEDI

Vključevanje mleka in mlečnih izdelkov v prehrano otrok in mladostnikov je zaradi njihovih energijskih in hranilnih potreb ter ugodne sestave mleka in mlečnih izdelkov brez dodatkov zelo pomembno.

Za pripravo mlečnih namazov in ostalih mlečnih izdelkov je potrebno skrbno izbrati sestavine ter se dosledno izogibati takšnih, ki vsebujejo veliko količino sladkorja, soli ter aditivov. Pri načrtovanju jedi je potrebno preveriti deklaracije posameznih sestavin ter jih načrtovati tako, da pripravljena jed na koncu ne vsebuje prevelike količine nasičenih maščobnih kislin, soli in sladkorja in je pripravljena v skladu z veljavnimi *Smernicami zdravega prehranjevanja*.

V skladu s priporočili za uživanje mleka in mlečnih izdelkov svetujemo, da v vrtcih ponujate in v jedi vključujete polnomastne mlečne izdelke, v osnovni šoli pa preidete na ponudbo in vključevanje delno posnetega mleka in mlečnih izdelkov z manj maščob.

V nadaljevanju vam predstavljamo nekaj receptov, ki so nam jih posredovali nekateri vrtci in osnovne šole celjske regije. Priporočamo, da **količino porcij in sestavin v receptih prilagodite** starostnim in energijskim potrebam otrok, za katere pripravljate obroke glede na veljavna priporočila zdravega prehranjevanja ter vključevanja mleka in mlečnih izdelkov. Izračuni sestavin so preračunani in prilagojeni na 100 oseb glede na podatke o količini posamezne sestavine in števila oseb, ki so jih posredovali vzgojno-izobraževalni zavodi.

Namaz, ki vsebuje večjo količino energijsko bogatih sestavin (npr. medu, masla, sladkorja, soli, marmelade, bučnega olja, maskarponeja in sirnega namaza), so primerni le za občasno vključevanje v prehrano. Kombiniramo jih s priporočenimi skupinami živil, kot so sadje, zelenjava, polnozrnat izdelki, ipd.

4.1 Recepti za mlečne namaze

SKUTIN NAMAZ Z OREHI (Zavod Petka Žalec)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 2000 g skute
- ~ 1800 g kisle smetane
- ~ 30 žlic mletih orehov
- ~ Sladkor po okusu*



Postopek priprave:

Skuto prepasiramo skozi cedilo, dodamo kisko smetano in mlete orehe. Sestavine v posodi zmešamo in po potrebi sladkamo.

*Sladkor lahko izpustimo ali pa ga nadomestimo z dodatkom suhega sadja, cimeta, ipd.

SKUTNI NAMAZ S ČEBULO (Zavod Petka Žalec)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 2500 g skute
- ~ 20 žlic kisle smetane
- ~ 20 žlic jogurta
- ~ 10 malih čebul
- ~ Sol



Postopek priprave:

Skuto pretlačimo v skledo. Dodamo kisko smetano in jogurt ter dobro premešamo. Po okusu solimo in dodamo drobno sesekljano čebulo.

MLEČNI NAMAZ S PETERŠILJEM (Vrtec Viljem Julijan)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 1000 g domače skute
- ~ 300 g kisle smetane
- ~ 160 g masla
- ~ 2 čajni žlički peteršilja
- ~ Ščep soli

Postopek priprave:

V posodo za mešanje damo skuto, kisko smetano in maslo ter vse skupaj dobro premešamo. Dodamo še sol in drobno nasekljan peteršilj ter ponovno premešamo, da se sestavine povežejo.

LIPTOVSKI NAMAZ (OŠ dr. Jožeta Toporišiča Dobova in vrtec Najdihojca pri OŠ dr. Jožeta Toporišiča Dobova)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 2000 g puste skute
- ~ 2 veliki sveži rdeči papriki
- ~ 8 žlic mlete sladke paprike
- ~ 2 manjši čebuli
- ~ 1000 g masla
- ~ Sol in poper

Postopek priprave:

Čebulo in papriko najprej zmeljemo v multipraktiku. Nato v posodo za mešanje damo skuto in maslo ter jima dodamo zmleto zmes čebule in paprike. Vse skupaj dobro premešamo, da se sestavine povežejo. Po potrebi solimo in popramo. Pripravljen namaz damo za nekaj časa v hladilnik.

LIPTAVER NAMAZ (OŠ Ob Dravinji)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 2000 g skute
- ~ 400 g kisle smetane
- ~ ½ velike žlice rdeče paprike v prahu
- ~ ¼ žličke soli
- ~ Bučno olje po okusu*



Postopek priprave:

Vse sestavine damo v skledo za mešanje in jih med seboj dobro premešamo. Po okusu lahko dodamo tudi bučno olje.

* Zaradi manj ugodne maščobno-kislinske sestave bučnega olja lahko pri pripravi namaza bučno olje kombiniramo z repičnim oljem.

LIPTAVER NAMAZ (Vrtec Laško)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 3125 g polnomastne skute
- ~ 1250 g kisle smetane
- ~ Ščep morske soli, mletega popra in mlete sladke paprike

Postopek priprave:

Skuto pretlačimo, da postane gladka, nato ji dodamo kisko smetano in dobro premešamo. Zmesi dodamo mleto rdečo papriko. Sol in poper pa dodamo po okusu. Vse skupaj ponovno dobro premešamo, da dobimo lep rdeč in mazav namaz.



MEDENI NAMAZ (I. OŠ Celje)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 1100 g masla
- ~ 1500 g medu*

Postopek priprave:

Maslo in med damo v skledo ter ju zmešamo, da se povežeta.

*Pri pripravi namaza lahko količino medu zmanjšamo z dodatkom suhega sadja in cimeta.

SKUTNI NAMAZ Z MEDOM (Zavod Petka Žalec)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 2500 g puste skute
- ~ 30 žlic sladke smetane
- ~ 20 žlic medu*
- ~ 60 sesekljanih orehovitih jedrc
- ~ 10 strženov vaniljevega stroka

Postopek priprave:

Orehova jedrca drobno sesekljamo. Skuto pretlačimo v skledo. Dodamo sladko smetano, med, sesekljana orehova jedrca in stržene vaniljevega stroka.

*Pri pripravi namaza lahko količino medu zmanjšamo z dodatkom suhega sadja in cimeta.

BUČNI NAMAZ (Vrtci Občine Žalec)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 5000 g skute
- ~ 20 žlic prepraženih zmletih bučnih semen golic
- ~ 20 žlic 100-% bučnega olja*
- ~ Sol
- ~ Mleta kumina
- ~ Malo sveže sesekljane čebule

Postopek priprave:

Bučna semena prepražimo ter zmeljemo. Vmešamo jih v skuto, dodamo bučno olje. Po okusu dodamo sol, mleto kumino in malo sveže sesekljane čebule.



*Zaradi manj ugodne maščobno-kislinske sestave bučnega olja lahko pri pripravi namaza bučno olje kombiniramo z repičnim oljem.

NAMAZ Z BUČNIMI SEMENI (Vrtec Zreče)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 1700 g sirnega namaza**
- ~ 200 g praženih, mletih bučnih semen
- ~ 0,8 dl bučnega olja*

Postopek priprave:

Bučna semena popražimo ter jih zmeljemo. V posodo za mešanje damo vse sestavine in jih dobro premešamo, da se med seboj povežejo.

**Sirni namaz že vsebuje sol, zato lahko pri pripravi namaza sol izpustimo.

ZARJIN SKUTNI NAMAZ Z BUČNICAMI (Vrtec Zarja Celje)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 1250 g skute
- ~ 100 g kisle smetane
- ~ 600 g praženih, ohlajenih in zmletih bučnih semen
- ~ Sol po okusu
- ~ Kumina
- ~ Bučno olje*

Postopek priprave:

Bučnice prepražimo, ohladimo, zmeljemo in dodamo pasirani domači skuti, ki smo ji dodali kisló smetano, začimbe in bučno olje.

SKUTNI NAMAZ Z BUČNIM OLJEM IN BUČNIMI SEMENI (Vrtec Velenje)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 2000 g polnomastne skute
- ~ 15 žlic bučnega olja*
- ~ 1000 g kisle smetane
- ~ Sol
- ~ 20 žlic mletih praženih bučnih semen
- ~ Bučna semena za okras

Postopek priprave:

Bučna semena popražimo na srednje visoki temperaturi, da dobijo izrazitejši vonj in aromo. Semena nato ohladimo in zmeljemo. V posodi za mešanje z vilicami pretlačimo skuto do gladke strukture, da ni vidnih grudic. Dodamo kisló smetano, bučno olje in mleta, pražena bučna semena. Maso nato zmešamo tako, da se sestavine enakomerno porazdelijo. Namaz shranimo na hladnem.

**Zaradi manj ugodne maščobno-kislinske sestave bučnega olja lahko pri pripravi namaza bučno olje kombiniramo z repičnim oljem.*



SONČNIČNI NAMAZ (OŠ Zreče)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 3100 g sirnega namaza*
- ~ 80 g praženih mletih sončničnih semen
- ~ 0,2 dcl sončničnega olja (po okusu, za večjo mazavost)
- ~ Sol po okusu

Postopek priprave:

Bučna semena prepražimo ter zmeljemo. V posodo za mešanje damo sirni namaz, kateremu dodamo zmleta sončnična semena. Po okusu dodamo še olje in sol. Vse sestavine dobro premešamo, da se med seboj dobro povežejo.

**Sirni namaz že vsebuje sol, zato lahko pri pripravi namaza sol izpustimo.*

NAMAZ S SONČNIMI SEMENI (Vrtec Zreče)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 1700 g sirnega namaza*
- ~ 200 g praženih, mletih sončničnih semen

Postopek priprave:

Sončnična semena prepražimo ter zmeljemo. V posodo za mešanje damo sirni namaz, kateremu dodamo ohlajena mleta sončnična semena. Vse sestavine med seboj dobro premešamo, da se med seboj povežejo.

**Sirni namaz že vsebuje sol, zato lahko pri pripravi namaza sol izpustimo.*

RECEPT ZA TUNIN NAMAZ (OŠ dr. Jožeta Toporišiča in Vrtec Najdihojca pri OŠ dr. Jožeta Toporišiča)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 4200 g sirnega namaza*
- ~ 2500 g dobro odcejene tune v konzervi
- ~ 350 g masla
- ~ 7 velikih kislih kumaric
- ~ 14 kuhanih jajc
- ~ 1,4 manjše čebule
- ~ 2,9 žlice gorčice
- ~ Sol in poper

Postopek priprave:

Sirni namaz in maslo damo v posodo za mešanje. Ostale sestavine zmeljemo v multipraktiku in jih dodamo sirnemu namazu in maslu. Vse ponovno dobro premešamo, da se sestavine lepo povežejo, solimo in po okusu popramo.

*Sirni namaz že vsebuje sol, zato lahko pri pripravi namaza sol izpustimo.

TUNIN NAMAZ (OŠ Artiče in Vrtec Ringaraja pri OŠ Artiče)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 2100 g dobro odcejene tune v konzervi
- ~ 900 g pasirane skute
- ~ 270 g navadnega jogurta

Postopek priprave:

Tuno dobro odcedimo in jo primešamo skuti, dodamo jogurt ter vse skupaj še enkrat premešamo, da se sestavine med seboj povežejo.

MASLENI NAMAZ S TUNO (Vrtec Mavrica Brežice)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 1100 g masla
- ~ 1300 g dobro odcejene in pretlačene konzervirane tune
- ~ Sol
- ~ Čebula
- ~ Česen

Postopek priprave:

Maslo damo v posodo za mešanje in ga spenimo. Vanj vmešamo pretlačeno tuno in ga po okusu začинimo s soljo, čebulo in česnom.



SKUTNI ZELENJAVNI NAMAZ (OŠ Ljubečna)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 2600 g skute
- ~ 4 g sladke rdeče paprike
- ~ 450 g kisle smetane
- ~ Nastrgan korenček
- ~ 1 velika žlica peteršilja ali drobnjaka

Postopek priprave:

Skuto in kisko smetano damo v skledo za mešanje. Vmešamo na drobno narezan sveži drobnjak ali peteršilj in po okusu dodamo malo sladke rdeče paprike. Vse sestavine ponovno zmešamo, da se povežejo. V namaz lahko nastrgamo tudi korenček.

ZELENJAVNI NAMAZ (OŠ Artiče in Vrtec Ringaraja pri OŠ Artiče)

Količina namaza je pripravljena za 100 oseb

- ~ 1700 g sirnega namaza*
- ~ 150g korenčka
- ~ Sesekljan šopek svežega peteršilja

Postopek priprave:

V skledo za mešanje damo sirni namaz in mu dodamo na drobno nariban korenček ter sesekljan peteršilj. Vse sestavine dobro premešamo, da se povežejo.

*Sirni namaz že vsebuje sol, zato lahko pri pripravi namaza sol izpustimo.

SKUTNI NAMAZ S KORENČKOM (Zavod Petka Žalec)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 3000 g puste skute
- ~ Sol
- ~ 30 žlic kisle smetane
- ~ Beli poper
- ~ 20 žlic drobno naribanega korenčka
- ~ 10 zvrhanih žličk sesekljanega peteršilja

Postopek priprave:

V skledi pretlačimo skuto. Dodamo kisko smetano, sol in sveže mleti beli poper. Dobro premešamo. Korenček drobno naribamo in stresemo na skuto. Dodamo še sesekljan peteršilj in dobro premešamo. Skledo pokrijemo in za 30 minut postavimo v hladilnik.



SIRNI NAMAZ Z ZELENJAVO (Zavod Petka Žalec)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 1000 g masla
- ~ 1000 g poltrdega sira*
- ~ Zelenjava (korenček, kislá kumarica, sveža paprika (rdeča in zelena))
- ~ Sol
- ~ Gorčica
- ~ Sveži drobno rezan peteršilj

Postopek priprave:

Sir drobno naribamo, zelenjavo pa drobno narežemo. V posodo damo maslo, drobno narezano zelenjavo, nariban sir, gorčico ter drobno rezan peteršilj. Sestavine zmešamo v namaz. Po okusu solimo.

*Poltrdi sir že vsebuje sol, zato lahko pri pripravi namaza sol izpustimo.

NAMAZ S ČESNOM IN ČEBULO (Vrtec Zreče)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 1700 g sirnega namaza*
- ~ 3/4 zmlate glave sveže čebule
- ~ 3/4 zmletega stroka česna
- ~ Ščep soli, popra

Postopek priprave:

Vse sestavine damo v posodo za mešanje in jih premešamo, da se med sabo lepo povežejo. Po okusu solimo in popramo.

*Sirni namaz že vsebuje sol, zato lahko pri pripravi namaza sol izpustimo.

SKUTNI NAMAZ S ČRNO REDKVIJO (Zavod Petka Žalec)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 3000 g puste skute
- ~ 20 žlic kisle smetane
- ~ 20 žlic drobno naribane črne redkve
- ~ Sol in beli poper v zrnju

Postopek priprave:

V skledi pretlačimo skuto. Črno redkev drobno naribamo. V skledo, v kateri smo pretlačili skuto, dodamo kisló smetano, naribano črno redkev, sol in sveže mleti beli poper. Dobro premešamo. Skledo pokrijemo in za 30 minut postavimo v hladilnik.



ZELIŠČI NAMAZ (Vrtec Zreče)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 1700 g sirnega namaza*
- ~ 1,7 velike jedilne žlice suhega peteršilja
- ~ 1,7 velike jedilne žlice suhega drobnjaka
- ~ Ščep soli, popra

Postopek priprave:

Vse sestavine damo v posodo za mešanje in jih dobro premešamo, da se med seboj povežejo. Po okusu solimo in popramo.

*Sirni namaz že vsebuje sol, zato lahko pri pripravi namaza sol izpustimo.

ČIČERIKIN NAMAZ S SKUTO IN ZELIŠČI (Zavod Petka Žalec)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 1000 g čičerike
- ~ 1000 g skute
- ~ Peteršilj in česen v prahu
- ~ Timijan, rožmarin in bazilika
- ~ Sol, poper, sladkor

Postopek priprave:

Čičeriko namočimo dan prej, nato jo skuhamo do mehkega in ohladimo. Čičeriko pretlačimo, dodamo skuto in po okusu začинimo z vsemi začimbami ter ponovno premešamo.

ČEMAŽEV NAMAZ (OŠ Vitanje)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 10 šopkov sesekljanih listov čemaža
- ~ 20 dl kisle smetane
- ~ 5000 g pasirane skute
- ~ 10 žlic navadnega jogurta
- ~ Poper, sol

Postopek priprave:

Liste čemaža operemo, osušimo, zvijemo in sesekljam.

V posodi stepemo skuto. Dodamo kisko smetano in jogurt.

Rahlo primešamo sesekljan čemaž ter solimo in popramo po okusu.

Namesto čemaža pa lahko uporabimo tudi sesekljan drobnjak.



SKUTNI NAMAZ Z ZELIŠČI (OŠ Pod Goro Slovenske Konjice)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 2200 g domače skute
- ~ 90 g drobnjaka

Postopek priprave:

Skuto damo v posodo za mešanje ter ji dodamo drobno narezan drobnjak in vse skupaj zmešamo, da se sestavine povežejo.

SKUTNI NAMAZ Z BAZILIKO (OŠ Pod Goro Slovenske Konjice)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 2200 g domače skute
- ~ 90 g bazilike

Postopek priprave:

Skuto damo v posodo za mešanje ter ji dodamo drobno narezano baziliko in vse skupaj zmešamo, da se sestavine dobro povežejo.

SIRNI NAMAZ Z DROBNJAKOM (OŠ Zreče)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 3100 g sirnega namaza*
- ~ ¼ šopka svežega drobnjaka
- ~ ¼ stroka stisnjenega česna

Postopek priprave:

Sirni namaz damo v posodo in mu dodamo sveži drobnjak, ki smo ga drobno narezali. V posodo dodamo še stisnjen česen ter dobro premešamo.

*Sirni namaz že vsebuje sol, zato lahko pri pripravi namaza sol izpustimo.



SKUTNI NAMAZ S SADJEM (OŠ Polzela in vrtec pri OŠ Polzela)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 2500 g skute
- ~ 15 večjih kakijev
- ~ 5 litrov stepene sladke smetane
- ~ Med kot sladilo po želji*

Postopek priprave:

Kaki dobro zmeljemo v pire. Sladko smetano najprej stepemo, nato pa vanjo vmešamo skuto. Zmesi, ki nastane, dodamo še kakijev pire. Po želji sladkamo z medom.

* Pri pripravi namaza lahko med kot sladilo izpustimo, saj recept že vsebuje kakije, ki že vsebujejo sladkor.

SKUTNI NAMAZ Z JAGODAMI (Vrtec Anice Černejeve)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 1000 g skute
- ~ 0,25 l sladke smetane
- ~ 120 g sladkorja*
- ~ 75 g vaniljevega pudinga
- ~ 25 g vaniljevega sladkorja*
- ~ 375 g jagod

Postopek priprave:

Na vodi skuhamo vaniljev puding ter mu dodamo jagode. Vse skupaj nato pretlačimo in ohladimo. Skuto spsiramo, dodamo sladkor in vaniljev sladkor. Sladko smetano stepemo in postopoma dodajamo v skuto. Na koncu v skuto dodamo še ohlajeno maso iz vaniljevega pudinga in jagod.

* Pri pripravi namaza lahko sladkor izpustimo, saj recept že vsebuje jagode, ki že vsebujejo sladkor.

JAGODNO-SKUTIN NAMAZ S SMETANO (OŠ Antona Aškerca Velenje)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 2200 g nepasirane skute
- ~ 800 ml stepene sladke smetane
- ~ 1800 g jagodnega kompota
- ~ Vaniljev sladkor*
- ~ Cimet

Postopek priprave:

V skledi pretlačimo skuto. V cedilu odcedimo jagode iz kompota, v ločeni posodi pa stepemo sladko smetano. Pretlačeni skuti primešamo odcejene jagode, stepeno sladko smetano, po okusu pa dodamo vaniljev sladkor in cimet.

* Pri pripravi namaza lahko sladkor izpustimo, saj recept že vsebuje jagodni kompot in jagode, ki že vsebujeta sladkor.



SLADEK SKUTNI NAMAZ Z MALINOVO MARMELADO (Vrtec Mozirje)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 800 g nepasirane skute
- ~ 8 žlic kisle smetane
- ~ 800 g domače malinove marmelade*

Postopek priprave:

V skledi za mešanje skuto dobro pretlačimo in ji dodamo kisko smetano. Zmesi dodamo še domačo malinovo marmelado ter zmes ponovno dobro premešamo, da se sestavine med seboj dobro povežejo.

*Pri pripravi namaza lahko uporabimo manjšo količino domače marmelade ali pa uporabimo marmelade, ki vsebujejo manj sladkorja

NAMAZ S PEČENIM JABOLKOM (Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 2000 g pretlačene skute
- ~ 12 pečenih jabolk brez pečk
- ~ Malo kisle smetane za mazavost
- ~ Med, cimet, klinčki, bio limonina lupinica po okusu

Postopek priprave:

Skuto zmešamo s pretlačenimi pečenimi jabolki in začimbami, po okusu sladkamo z medom. Za mazavost primešamo kisko smetano.

ČOKOLADNI NAMAZ (Vrtec Zreče)

Količina namaza zadostuje za 100 oseb

- ~ 200 g stopljene jedilne čokolade*
- ~ 1,25 dl olja**
- ~ 650 g maskarpone***

Postopek priprave:

Jedilno čokolado stopimo in ji dodamo olje, nato pa to maso primešamo k maskarponeju ter mešamo tako dolgo, da se sestavine lepo povežejo.

*Pri pripravi namaza lahko uporabimo čisti kakav v prahu (le-ta ne vsebuje sladkorjev in dodanih maščob) ali črno čokolado s čim večjim deležem kakava.

**Pri pripravi namaza lahko uporabimo laneno, repično, orehovo ali konopljinno olje, ki so zaradi svoje sestave bolj primerna za hladno uporabo.

***Pri pripravi namaza lahko namesto maskarpone uporabimo tudi skuto ali druge mlečne izdelke s podobno strukturo.



5 ZAKLJUČEK

V Sloveniji imamo na izbiro kakovostno mleko, kar potrjujejo tudi rezultati analize, katero je pred leti opravila Zveza potrošnikov Slovenije. Mleko in priporočene mlečne izdelke vključujemo v jedilnike vsak dan, vendar le v en obrok, pri čemer upoštevamo tudi hranilne in energijske potrebe posameznika in morebitne preobčutljivosti ali alergije. Po strokovnih priporočilih naj bi polnomastno mleko in mlečne izdelke zaradi višjih energijskih potreb uživali otroci do dopolnjenega 2. leta starosti, nato naj zdravi otroci do vstopa v šolo preidejo na uživanje delno posnetega mleka in mlečnih izdelkov. Zaradi lažje organizacije prehrane v vrtcih se dopušča ponujanje polnomastnega mleka za vse starostne skupine otrok. V šolskem in odraslem obdobju pa preidemo na posneto mleko in mlečne izdelke.

Rezultati izvajanja strokovnega spremljanja prehrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, ki ga izvajamo na NIJZ, kažejo, da se na jedilnikih sicer zadostno vključuje mleko in mlečne izdelke. Vrtci in šole pa zaradi boljše sprejetosti mleka in mlečnih izdelkov med otroki in mladostniki vključujejo **mlečne izdelke z dodanim sladkorjem** (npr. sadni jogurti, skute s podloženim sadjem). Takšni izdelki spadajo v skupino visoko procesiranih izdelkov in vsebujejo večje količine sladkorjev in aditivov, zato zaradi svoje sestave ne predstavljajo ustrezne hranilne vrednosti obroka in sodijo med **odsvetovane skupine živil**, ki jih na jedilnike vključimo le redko.

Industrijsko pripravljene mlečne izdelke z dodatki (sol, sladkor, aditivi) lahko v prehrani otrok, mladostnikov in odraslih z malo domišljije zamenjamo z mlečnimi izdelki brez dodatkov, ki jih lahko poljubno obogatimo z različnim sadjem, zelenjavo, dišavnicami in začimbami.

V publikaciji smo zato predstavili primere mlečnih namazov, ki jih vrtci in šole ponujajo v svojih jedilnikih in so pripravljene v lastnih kuhinjah in iz osnovnih surovin ter z boljšo prehransko sestavo; peščica receptov pa je tudi takšnih, ki vsebujejo predelan mlečni izdelek. Z malo domišljije, znanjem in izkušnjami lahko otrokom in mladostnikom pripravimo okusne in zdravju prijaznejše mlečne obroke in jih navajamo na zdravo prehranjevanje tudi v odrasli dobi.

MLEKO

*Ko iz tetrapaka v lonec priteče,
mleko zasliši nekoga, ki reče:
»Takole, še malo, pa Mihec bo vstal,
zato že kar zdajle mu skuham kakav!«*

*Mleko od groze se skoraj sesiri:
»To ni mogoče, pri moji veri!
Da ob belino bom in ob okus,
to, primojduš, je ostuda in gnus!«*

*A bolj ko jezi se nad tem, kaj bo z njim,
močnejše od spodaj ga greje vroč plin.*

*»Jaz, da kakav bom?! Nikdar, nikoli!
Preveč sem ponosno, da to si dovolim!
je besno vzkipelo, iz lonca ven vstalo
in belo in čisto se v svet je podalo.*

*»Do smrti bom mleko, nikoli kakav!«
je vpilo še, ko so ga brisali s tal.*

(Andrej Rozman Roza)

6 VIRI IN LITERATURA

1. Inštitut za nutricionistko. 2021. Ali poznamo predelana živila?. [Online] Available at: <https://prehrana.si/clanek/457-ali-poznamo-predelana-zivila?highlight=WyJhZGI0aXZpIiwidilslnppdmlsaWqiLCJhZGI0aXZpIHVhYiLCJhZGI0aXZpIHVhYgeml2aWxpaClslYgeml2aWxpaCJd> [Accessed 24. 10. 2022].
2. Inštitut za nutricionistko. 2021. Mleko in mlečni izdelki. [Online] Available at: <https://www.prehrana.si/clanek/415-mleko-in-mlecni-izdelki2021Prehrana.si> [Accessed 17. 10. 2022].
3. Inštitut za nutricionistko. 2021. Največ sladkorjev zaužijemo s sladkimi pijačami in slaščicami. [Online] Available at: <https://www.prehrana.si/clanek/481-najvec-sladkorjev-zauzijemo-s-sladkimi-pijacami-in-slascicami> [Accessed 29. 11. 2022].
4. Inštitut za nutricionistko. 2021. Sol in natrij. [Online] Available at: <https://prehrana.si/sestavine-zivil/sol-in-natrij?highlight=WyJzb2wiXQ> [Accessed 17. 10. 2022].
5. Inštitut za nutricionistko. 2021. Vnos sladkorja pri otrocih in mladostnikih. [Online] Available at: <https://prehrana.si/novica/252-vnos-sladkorja-pri-otrocih-in-mladostnikih?highlight=WyJzbGFka29yI10> [Accessed 17. 10. 2022].
6. Ministrstvo za zdravje. 2005. Smernice za zdravo prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
7. Molnar, J., 2020. Role of milk in children's growth and in preserving their health. Clinical journal of nutrition and dietetics. 3 (2), pp. 1–2.
8. Nacionalni inštitut za javno zdravje. 2019. Različni vidiki prehranjevanja prebivalcev Slovenije v starosti od 3 mesecev do 74 let. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
9. Zaletel-Kragelj, L. et al. 2006. Zdrava prehrana v gostinstvu. Priročnik za kuharje. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota, pp. 55–7.
10. Zveza potrošnikov Slovenije. 2017. ZPStest pasteriziranega in UVT-polnega mleka: Slovenci imamo na izbiro kakovostno mleko. [Online] Available at: <https://www.zps.si/mediji/8762-zpctest-pasteriziranega-in-uvt-polnega-mleka-slovenci-imamo-na-izbiro-kakovostno-mleko-3> [Accessed 24.10.2022].