

24
S A T A
SPONZORIRANI PRILOG



**BUDI
CHEF
ŠKOLE!**



BUDI CHEF ŠKOLE 2024.

**DJEČJI RECEPTI KOJE
MORATE ISPROBATI**



Lidlova tržnica
brend br. 1
u Hrvatskoj za voće i povrće*

* Prema istraživanju GFK provedenom 2024.



Kad mališani biraju, zdravo je i ukusno

Quižoto, štrudlice s tikvicama i piletinom, crvena pizza, brza salata s avokadom ili tortilja? Nazivi svih ovih jela zvuče ukusno, a upravo su njih kuhala djeca iz raznih hrvatskih osnovnih škola u velikom finalu natjecanja Budi chef škole. Ove godine završno natjecanje organizirali smo u Vuki, odakle nam dolaze prošlogodišnje pobjednice - Iva Petričević i Leona Ribić. Pobjednica ovogodišnjeg natjecanja Budi chef škole, u organizaciji 24sata i pod pokroviteljstvom Lidla, je Vita Vujnović iz OŠ "Nikola Tesla" u Rijeci, pa će dogodine Budi chef škole biti organiziran u Rijeci. Štrudlice s tikvicama i piletinom uspjele su pobijediti u jakoj konkurenciji finalnih recepata.

Projektom Budi chef škole želimo istaknuti važnost zdravih školskih obroka te na zabavan i kreativan način potaknuti naše učenike da jedu zdravu i nutricionistički uravnoteženu hranu. U projekt uključujemo đake, koji osmišljavaju zdrave i ukusne školske obroke, te stručnjake za prehranu kako bismo bili sigurni da su odabrani recepti nutricionistički uravnoteženi. Isprobajte recepte - oduševit ćete se!



Quižoto

SASTOJCI: 500 g piletime, 1 luk, 2 tikvice, 1 mrkva, 200 g mahuna, 2 paprike, 3 češnja češnjaka, par komada maslina, šalica kvinoje, malo (1,5 dl) bijelog vina, malo svinjske masti, vegeta, sol, papar i korijander

POSTUPAK: Sve povrće narežemo na kockice. U loncu posebno kuhamo kvinoju 20-25 minuta, omjer je 2-1. Dok se kuha kvinoja, na malo masti prepržimo piletinu koju smo prije toga narezali na kockice. Kad je gotova, prebacimo je na tanjur te na istoj masti dinstamo luk. Kad poprimi zlatnožutu boju, dodajemo papriku, mrkvu, tikvice i mahune pa sve to dinstamo dok povrće ne omekani. Kad je povrće gotovo, vraćamo piletinu i kuhanu kvinoju, sve promiješamo i dodajemo vino. To se lagano kuha još 10-ak minuta, pa dodamo masline i začine po želji. Prije toga malo korijandera sameljemo u mužaru i dodamo jelu. Jelo je spremno za posluživanje, može se poslužiti uz salatu od rajčice ili zelenu salatu. Na Quižoto se može dodati malo parmezana. Naravno - tko voli.

2) JAKOV ZEKOVIĆ,
OŠ Ljudevita Gaja, Zaprešić



Štrudlice s tikvicama i piletinom

SASTOJCI: 100 g pilećeg filea, 50 g tikvica, 30 ml čvrstog jogurta, 50 g svj. sira, sol, papar, 2 ml maslinova ulja, 1 kore za savijače i 100 g matovilca

PRIPREMA: Nakon što piletinu izrežemo i posolimo, stavimo je peći u nauljenu tavu na laganu vatru. Ostavimo da se ohladi. Naribamo tikvice i umiješamo ih u posudu sa sirom i začinima. Nakon toga narežemo piletinu na kockice pa umiješamo u smjesu sa sirom i tikvicama. Rastegnemo kore i jednolično na rub kore stavimo nadjev, zarolamo i oblikujemo u trokutiće. Roliće opet stavimo u prethodno nauljenu i zagrijanu tavu da se prepeku dok ne postanu hrskave. Poslužimo ih na salati od matovilca prelivenoj dresingom od jogurta. Uživancija u okusu i hrskavoj teksturi za sve... Mmmm, dobar tek!

1) VITA VUJNOVIĆ,
OŠ Nikole Tesle, Rijeka



Crvena pizza

SASTOJCI: 100 g crvene leće, prstohvat soli, papar i češnjak po želji, 1 žličica lana, pola žličice praška za pecivo, pasirana rajčica, origano, kobasica, tikvice (povrće po želji), sir

PRIPREMA: Oprati i preko noći namočiti leću u vodu. Ocijediti višak vode te usitniti leću u blenderu. U smjesu dodati sol, začine, prašak za pecivo i lan. Rastanjiti smjesu na zagrijanu tavu, nakon 5 minuta preokrenuti te peći dok ne porumeni. Bazu za pizzu premjestiti na papir za pečenje. Nadjenuti pasiranom rajčicom, posuti origanom, raspodijeliti kobasicu i tikvice. Pizzu staviti peći u zagrijanu pećnicu (200°C) 10 minuta. Nakon pečenja na pizzu naribati sir i vratiti u pećnicu dok se sir ne otopi.

3) ANTONIJA DEŽE, OŠ Laslovo, Laslovo

KOKO
Cekin KIDS
GASTRONOMSKA MARKA

ČISTA PETICA

- OD ANTIBIOTIC-FREE PILEĆEG MESA
- BEZ E-BROJEVA
- BEZ GLUTENA

Cekin KIDS
pilića Šunkice
BEZ E-brojeva

Cekin KIDS
pilića Hrenovića
BEZ E-brojeva

Cekin KIDS
pilića Salamice
BEZ E-brojeva



Lidl Hrvatska i Prijatelji životinja predstavili besplatnu digitalnu vegansku kuharicu

NA GLAVNOM JE ZAGREBAČKOM TRGU PREDSTAVLJENA VEGANSKA KUCHARICA NASTALA U SURADNJI LIDLA HRVATSKA I UDRUGE PRIJATELJI ŽIVOTINJA

U organizaciji Lidla Hrvatska i udruge Prijatelji životinja, na Trgu bana Jelačića održalo se događanje na kojem su prezentirana jela iz edukativne veganske kuharice „Biraj biljno, jedi fino“. Prolaznici su degustirali razna veganska jela i kolače te naučili nešto o upotrebi biljnih namirnica i njihovom utjecaju na zdravlje, okoliš i klimatske promjene.

- Korak prema smanjenju konzumacije životinjskih proizvoda pomak je prema naprijed, kako za zdravlje pojedinca, tako i za okoliš i za životinje. Ohrabrujuća je činjenica da se, uz obilje voća, povrća, gljiva, mahunarki, žitarica, orašastih plodova i sjemenki na tržištu nalazi i biljno meso u raznim oblicima poput pohanih odrezaka, burgera, ćevapčića, salama, kobasica i drugog,

a uz to raste broj i raznih biljnih verzija mlijeka, sireva, jogurta i vrhnja. Isplati se istražiti i svatko može naći nešto što će mu se svidjeti - naveo je Luka Oman, predsjednik udruge Prijatelji životinja. U sklopu svoje strategije za osviještenu prehranu, Lidl se obvezao da će do 2025. godine povećavati udio biljnih izvora proteina u asortimanu, što uključuje proširenje ponude mahunarki, orašastih plodova, sjemenki, ali i alternativna mlijeku i mliječnim proizvodima. Prvi je trgovački lanac koji će jednom godišnje objavljivati odnos izvora biljnih i životinjskih bjelančevina u asortimanu.

- U Lidlu kontinuirano radimo na poticanju osviještene potrošnje i uravnotežene prehrane. Iz godine u godinu širim svojom stalni asortiman veganskih

i vegetarijanskih proizvoda, na što ukazuje i širok izbor proizvoda naše robne marke Vemondo, kao i ostalih veganskih proizvoda dostupnih u Lidlovim trgovinama. Ova veganska kuharica, nastala u suradnji s udrugom Prijatelji životinja, sadrži 20 recepata za ukusna biljna jela uz namirnice iz Lidla, a ujedno je dio Lidlove strategije održivosti „Na putu prema sutra“, koja zagovara održivije življenje, posvećenost zdravlju te brigu o očuvanju našeg planeta - istaknula je Lana Jugo, voditeljica CSR-a i održivosti Lidla Hrvatska.

Besplatnu kuharicu „Biraj biljno, jedi fino“ možete prelistati i preuzeti na web stranici Lidla Hrvatska.

Lidlova tržnica

brend br. 1

u Hrvatskoj
za voće i povrće*



* Prema istraživanju GFK provedenom 2024.





Brza salata s avokadom

SASTOJCI: 1/2 avokada, 1-2 rajčice, 2 žlice zrnatog sira, sol, papar, maslinovo ulje, balsamic cream

PRIPREMA: Avokado i rajčicu narezati na jednake komade, posoliti, staviti maslinovo ulje i dodati balsamico cream pa ubaciti dvije žličice zrnatog sira. Servira se kao samostalni obrok uz prepečenu krišku kruha ili kao prilog mesu (moj odabir je pileći pohanac).

4) IVA KATARINA VRDOLJAK,
OŠ Tina Ujevića,
Zagreb



Zdrava tortilja

SASTOJCI: Dvije žlice maslinova ulja, dva jaja, prstohvat kurkume, soli i majčine dušice. Tri cherry rajčice, mali luk, 5 dkg pureće salame, jedna tortilja

PRIPREMA: Tortilju prepržimo na tavi. Isjeckani luk prepržimo na maslinovu ulju pa dodamo cherry rajčice i salamu. Dinstamo 5 minuta, nakon toga dodajemo dva umućena začinjena jaja. Sve stavljamo u tortilju i po želji dodamo 2 žlice kiselog vrhnja. Dobar tek!

5) LEONA RIBIĆ, OŠ Milka Cepelića, Vuka

Lino[®] Njupalice



MESO
100%
PILEĆI FILE

BEZ
GLUTENA



MESO
100%
PUREĆI FILE

PRIRODNO
BOGATO
PROTEINIMA



BEZ
KONZERVANSA
I AROMA

BEZ
POJAČIVAČA
OKUSA



Maži, složi, smaži!

Lino uvijek sprema nešto fino, a slasne šunkice i kremaste pašete su upravo ono što djeca vole. Lino Pileća i Pureća šunka pripremljene su od 100% filea. Prirodno bogate proteinima odlično su rješenje i izvor energije za sve situacije – fini doručak, školske aktivnosti, odmore i izlete. Lino Pileća i Tuna pašeta sadrže najfinije sastojke, obogaćene su mliječnim namazom i ne sadrže pojačivače okusa, arome, palmino ulje niti konzervanse.

Zakoračite u svijet Lino Njupalica, odaberite najbolje za svoje najmlađe i uživajte na najače!

Podravka
GRUPA

www.Lino.eu

POTROŠAČI SU ODABRALI

Cekin GASTRONOMSKA MARKA KIDS

BEZ E BROJEVA

Uzgojeno
BEZ upotrebe
ANTIBIOTIKA



NAJINOVATIVNIJI
NAJUKUSNIJI
NAJATRAKTIVNIJI



PROIZVOD GODINE

