

Zdravi ručak za mame i klince od predjela do deserta

Jedinstvenu priliku za iskušati neke nove recepte i okuse omogućio je Nomi, stolac i hranilica koji je postao neizostavan odabir roditelja koji žele estetiku, praktičnost i sigurnost za svoje dijete. Marijana Mikulić se odlično zabavila na kuharskoj radionici koju je Nomi prvi put organizirao

Da je kuhanje već davno prestalo biti rutina i da je postalo prava umjetnost pokazale su nam mame blogerice, Marijana Zlomisljić i Mateja Krvarić. One svakim danom serviraju svoja mala jestiva, umjetnička djela Instagram publici na profilima [Un Mondo di Saponi](#) i [Uvijek gladna](#). Pitate se kako je bilo na prvoj Nomi radionici? Bilo je mirisno, ukusno i zabavno, začinjeno odličnom atmosferom i neizostavnim sastojcima za kreativna i maštovita jela koja nude poseban gastronomski užitak.

Čast da budu dio prve Nomi radionice imale su Marijana Mikulić uz pomoć malog Jakova i brace Andrije te influencerice uz podršku svojih najmanjih pomagača: [Ana Vladušić](#) i mala chefica Mila, [Una Pašić Gregović](#) i Zrin, Suzana Levar s profila [life_taste](#) te Maja koja vodi lifestyle profil [MyCroatianHome](#).

Poznato je kako se djeca vole kretati i onda kada bi trebala sjediti mirno što je čest slučaj prilikom hranjenja. Zato je Nomi dobar izbor. To nije još jedna hranilica na tržištu. Riječ je o visokom stolcu nove generacije koji se prilagođava i razvija s promjenjivim potrebama djece od rođenja pa sve do tinejdžerskih godina! Osim što je ergonomskog dizajna, ovaj stolac je i vrlo siguran za djecu. Nomijev dizajn sprječava da se stolac prevrne dok se dijete penje na njega, dok sjedi ili dok se, primjerice, pokušava odgurnuti od stola. Tako će se vaši mali pomoćnici moći uključiti u svakodnevno spravljanje obroka u sigurnom zagrljaju Nomi stolca.

Nomi raste s djetetom. Prilagođava se potrebama djeteta, ali i roditelja na jednostavan način, bez uporabe alata. Hranilica se, nakon što dijete svlada umijeće penjanja i silaska sa stolice, pretvara u stolicu bez dodataka, koja se može koristiti do adolescentske dobi, budući da je dovoljno komotna te može podnijeti težinu i do 150 kg. Također, Nomi je postigao i zavidne rezultate na neovisnim testiranjima Njemačkog i Danskog društva potrošača, a osvojio je i Reddot, Mother & Baby te ABC nagrade kao i nedavno osvojenu nagradu EU nagrade za sigurnost i kvalitetu

proizvoda. Nagrada je to koja prepoznaje poslovanje čije djelovanje prelazi granice zadanih EU regulativa i smjernica. Za rješavanje dilema roditelja koju kombinaciju materijala i boja odabrati napravljen je konfigurator u kojem se mogu isprobati sve mogućnosti, a složiti ga po vlastitim željama možete i vi ovdje: nomi.mikroedra.com.

Zašto ne biste pokušali i vi? Uključite djecu u spravljanje obroka. Bilo da se želite družiti ili prenijeti na mlađe naraštaje ljubav prema kuhanju i hrani, zajedničko kuhanje je idealna prilika za to. Isprobajte nove okuse i mirise te razgovarajte o namirnicama. Svaka namirnica može imati svoju priču, a posebnu priču mogu imati namirnice koje dijete inače ne preferira. Sjetite se samo Popaja i špinata ili mrkve koja jača vid.

Iako se recepti čine pomalo komplicirani, posebno ako ih se priprema u društvu djece, uz pomoć Marijane i Mateje poznate mame i blogerice su se upustile u ovu kulinarsku avanturu. Zahvaljujući lokalnim, sezonskim namirnicama iz zagrebačkog [Špeceraja](#), mame i klinci su skuhalo cijeli ručak, napravili par slatkih fotografija i slistili sve!

Juha od celera s jabukama

Sastojci:

- 75 g maslaca
- 4 režnja češnjaka
- 1 kg celera
- 750 ml vode
- 1 l mlijeka
- Sol, papar po ukusu

Za jabuke:

- 4 očišćene jabuke
- 100 g maslaca

Po želji:

- sjemenke buče, kruh izrezan na kockice, garam masala mješavina začina, sol, maslac

Priprema: Maslac zasmehajte na tavi, lagano popržite očišćene režnjeve češnjaka. Dodajte očišćeni i sitno nasjeckani celer. Prelijte s vodom i 750ml mlijeka. Poklopite i kuhajte dok pastrnjak ne omekša. Zblendajte u kremastu smjesu i dodajte još mlijeka po želji. Dodajte sol i papar po ukusu. Maslac za jabuke zasmehajte i dodajte jabuke narezane na ploške- Pirajte dok jabuke ne omekšaju. Na tavi otopite malo maslaca, dodajte sjemenke buče i kockice kruha, sol, garam masalu. Pomiješajte, rasporedite na plehu i zapecite kratko na 180 stupnjeva. Juhu servirajte s jabukama i krutonima, sjemenkama po vrhu.

Njoki od batata s pestom od špinata

Njoki:

- 1 kg narančastog batata
- žličica soli
- cca 300 g brašna
- 1 veliko jaje

Priprema: Batat ispecite u kori, ogulite i protisnite u pire. Dodajte jaje i brašno na nekoliko puta. Ovisno o vlazi batata možda će biti potrebno više ili manje brašna. Tijesto mora biti kompaktno ali ne tvrdo.

Pesto od špinata:

- 1 kg mladog špinata
- 200 g oraha
- 50 g Parmigiano sira
- 30 g svježeg bosiljka
- 2 režnja češnjaka
- sok pola limuna (korica)
- 120 g maslinovog ulja
- sol
- papar
- ricotta sir

Priprema: U blenderu izradite sve sastojke. Po želji dodajte količinu ulja, ovisno kakvu gustoću preferirate. Poslužite sa njokima. Na vrh dodajte ricotta sir.

Citrusni kolač s kremom od sira

Kolač:

- sok i korica 1 većeg ili dva sitna limuna
- sok i korica 1 naranče
- 1 žličica sitno ribanog đumbira
- 1 žličica kurkume u prahu
- pola žličice đumbira u prahu
- na vrh žličice mljevenog kardamoma
- 3 jaja
- 160 g nerafiniranog šećera
- 3 žlice meda
- 100 g palente
- 130 g mljevenih badema
- 1 prašak za pecivo

- prstohvat soli
- 150 g grčkog jogurta
- 100 g maslinovog ulja

Priprema: Zagrijte pećnicu na 180C. kalup za kruh premažite maslacem i pobrašnite ili prekrijte papirom za pećenje. Miksajte jaja sa šećerom. Dodajte med, citruse i ribani đumbir. Dodajte jogurt, u jednoličnu smjesu dodajte brašno sa praškom za pecivo i soli i suhe začine. Na kraju umiješajte ulje. Pecite 40-50min.

Krema od sira:

- 250 g mascarpone sira
- 200 g slatkog vrhnja
- 1 burbon vanilin šećer ili pola mahune vanilije
- 1 žlica meda

Priprema: U sir umiješajte med, slatko vrhnje istucite sa vanilijom. Umiješajte vrhnje u sir.

Preljev od naranče:

- sok 4 naranče
- gustin (količina ovisi o količini soka naranče) 1 žličica
- malo vode za razmutiti gustin

Priprema: Ukuhajte gustin u sok od naranče, kuhajte do vrenja i do željene gustoće.