



kod *fi* u sandučiću.

Ciao ! 😊

Prvo, da ti poželim najljepšu novu godinu!

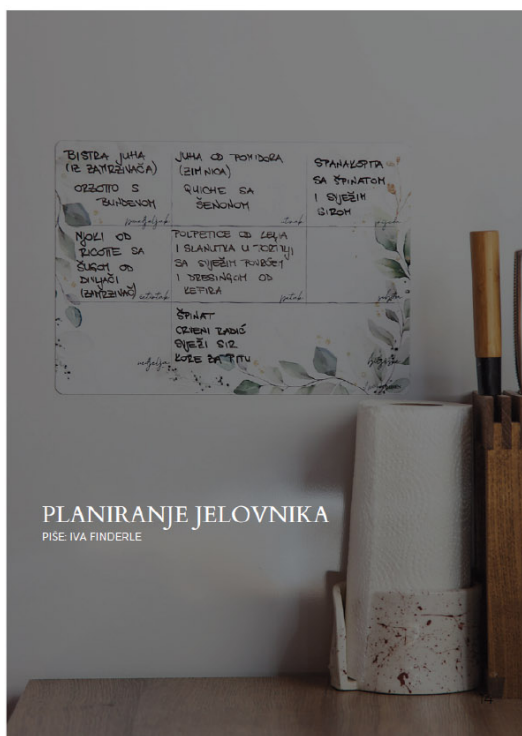
U 2026. ti želim puno mira – iznutra i izvana – jer je mir nekako pokazatelj da je sve ostalo što mu je prethodilo na svom mjestu i baš onako kako treba biti. I zdravlja – to uvijek!

2025. je kod mene bila poprilično zanimljiva godina. Većinu dana sam se, čini mi se, vodila onom koju moja draga trenerica Marina često spominje:

„Nema napretka bez izlaska iz zone ugone“.

I to u 2025. pokazala kao velika istina!

Prekjučer sam sjela i napravila mali presjek godine. Znala sam da je bilo puno toga, ali sam neke stvari tek tada stvarno osvijestila.



PLANIRANJE JELOVNIKA

PIŠE IVA FINDERLE



←

okreni žlicu
podcast
podravlja i organiziranja prehrane

#16 - Plant-based prehrana, planiranje obroka i održivost – Iva Finderle

Okreni žlicu

8 tra • Gotovo

U ovoj epizodi Okreni žlicu podcasta ugostila sam Ivu Finderle, magistru nutricionizma iz Istre koja u zajednici Kod Fi Doma već godinama dijeli savjete i iskustva o planiranju prehrane, vrtlarstvu i održivosti.

Zajedno smo istražile kako može izgledati plant-based prehrana u stvarnom životu, kako ju učiniti održivom i organiziranom – i pritom uživati u svakom zalagaju.

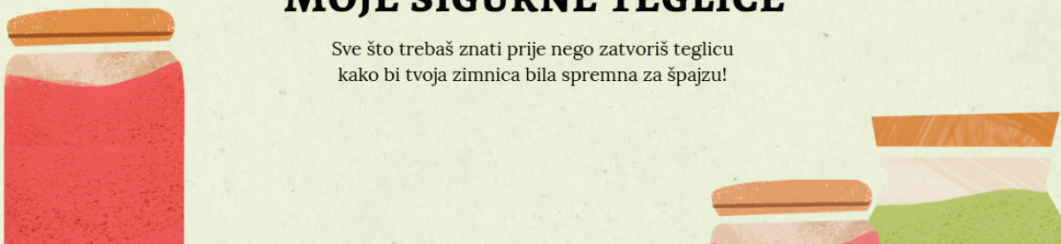


 kod fi doma.

besplatni webinar

MOJE SIGURNE TEGLICE

Sve što trebaš znati prije nego zatvoriš teglicu
kako bi tvoja zimnica bila spremna za špagzu!





U 2025. sam u „radnom“, internet dijelu:

- pisala tekstove za Tein [Lunar.Nexus magazin](#)
- curama napravila proljetnu brunch radionicu povodom [Martinina \(Biljkoljupka\)](#) rodendana
- gostovala sam kod Ive u [Okreni žlicu podcastu](#) i pričala o planiranju jelovnika i održivosti
- održala sam prvi [besplatni webinar „Moje sigurne teglice“](#) koji je do sada pogledalo preko 300 ljudi
- cijelo ljeto se družila s vama u Telegram grupi „Godišnja doba u teglicama“ gdje smo dijelili zimničarske avanture
- započela s pisanjem [newslettera](#) koji stiže svaki prvi u mjesecu, u ranim jutarnjim satima
- surađivala s Kauflandom i napisala stručne tekstove za [priručnik „Održivost u tvojoj kuhinji“](#) koji možeš besplatno preuzeti (180 stranica savjeta za održivo kuhanje)
- bila dio Matejkine nove kuharice [„Svaki dan – nešto na brzinu“](#) s tekstom o uravnoteženom tanjuru
- sudjelovala na panelu „Towards Sustainable Food Management: Synergy of Science, Industry and Consumers“ na temu smanjenja otpada od hrane u organizaciji PBF-a

- izdala svoju 7. digitalnu knjigu „[Temeljci&Co.](#)“ u kojoj ćeš pronaći sve što ti treba da skuhaš svoj prvi (ili svaki idući) lonac temeljca

A to je samo ovaj „vidljivi“, internet dio... Koliko toga se još izdešavalo iza kulisa. Koja godina! 🥰

12 mjeseci sezonske kuhinje

Ove godine **uvodim novi mali mjesečni segment u newsletteru.**

Svaki prvi u mjesecu dijelit ću pregled sezonskih namirnica i ideje kako ih koristiti u svakodnevnom kuhanju. Jednostavno, bez kompliciranja. Mali podsjetnik da ne moramo svaki mjesec izmišljati toplu vodu u kuhinji.

Pa krenimo!

Sezona na tanjuru: siječanj

Siječanj je mjesec sporijeg kuhanja. Više lonaca, više pećnice i jela koja se mogu jesti nekoliko dana u nekoliko različitih verzija.

Netko bi mogao pomisliti da siječanske namirnice nisu pretjerano *fensi*, ali s godinama sam primijetila jednu stvar... Kada pričamo o sezonskim namirnicama, ljeto nam prvo padne na pamet zbog obilja svježih namirnica. A mene, iskreno, puno više inspiriraju namirnice koje rastu u hladnijem dijelu godine. Kao da mi pružaju veću raznovrsnost obroka.

Jesam li jedina u tome?

Stoga... Predstavljam ti - siječanj!

SIJEČANJ

sezonske namirnice



Ako i tebe inspiriraju „zimске“ namirnice, sigurna sam da ćeš u **besplatnoj e-knjižici „Zima na pjatu“** naći barem jedno jelo koje možeš skuhati već ovu zimu.



e-knjižica

Zima na pjatu

Besplatna zimska e-knjižica s najfinijim jelima i idejama

Preuzmi e-knjižicu

Ako već nisi, toplo preporučujem da isprobaš [pitu s pečenom ciklom i ricottom](#) jer je za prste polizati (a i odlično je jelo za ponijeti sutradan za marendu i pojesti hladno). Ako si više za ribu, ali želiš nešto malo drugačije, moj izbor je [hrskavi kadel u kukuruznom cornflakesu](#). Ili ili.. Srdele u soku od naranče (čiji ćeš recept naći u gore navedenoj e-knjižici). Recept je babin tako da... 😊

A ako osjećaš da je ovaj siječanj pravo vrijeme za započeti s fermentacijama, [aromatični kimchi](#) je *the fermentacija* jer u njega idu gotovo sve namirnice koje sada možeš naći na tržnici.

Za kraj... Lagano krčkanje

Ako bih ti ovog siječnja dala samo jednu jedinu toplu preporuku, to bi bilo **kuhanje temeljca!**

Znam, kuha se jako dugo. Znam, izgleda komplicirano. Ali obećajem, jednom kada uhvatiš ruku, stvarnog posla je jako malo. A ono što dobiješ vrijedi svake minute krčkanja.

Ja ga **najradije pijem samostalno** jer, ako se kuha dovoljno dugo i od kvalitetnih namirnica, ima prirodno bogat i slojevit okus. Volim ga podgrijati, dodati *pinku* svježeg mljevenog papra i *đir* soja sosa i popiti kao topli napitak (čak i iz šalice! jer je praktično).

Kad sam tek krenula s kuhanjem, temeljac sam isključivo tako konzumirala jer mi je bilo žao, nakon toliko sati kuhanja, „potrošiti“ ga u nekom

drugom jelu. Trebalo mi je neko vrijeme da prihvatim činjenicu da **obogaćivanjem drugih jela temeljcem** neću biti zakinuta ni po pitanju hranjive vrijednosti ni po pitanju okusa. Već upravo suprotno! Sva ta jela dobiju puno finiji, kompleksniji i intenzivniji okus.

Temeljac možeš koristiti umjesto dijela vode kada pripremaš krem juhu, rižoto ili orzotto, varivo, gulaš, šugo ili umak, ali i kada jela pirjaš. Možeš njime podlijevati pečjenja, u njemu poširati ili kuhati različite namirnice. Izvrstan je i za podgrijavanje i osvježavanje jela jer vraća vlagu i okus bez razvodnjavanja. A od dobrog temeljca možeš napraviti i fantastičan ramen i curry.

I baš zato sam napravila cijelu digitalnu knjižicu posvećenu upravo njemu!

Temeljci&Co.

Od lonca do zamrzivača:
savjeti i trikovi za pripremu
temeljaca i juha



Iva Finderle

U preko 100 stranica sakupila sam **apsolutno sve što ti može zatrebati**, bilo da tek počinješ s temeljcima ili ti se već neko vrijeme krčka lonac iznad lagane vatre. Unutra ćeš naći stvarne, konkretne i odmah primjenjive savjete.

Započni s kuhanjem temeljca!

Baš sam ponosna kako je ispala i vjerujem da će ti u siječnju (i cijeloj godini) postati pravi mali kuhinjski saveznik.

Čitamo se opet za ravno mjesec dana, a do tada mi se pohvali sa svime zimskim što se našlo na tvom tanjuru. Rado ću čuti!

Iva



kod *fi* doma.



Iva Finderle, mag.nutr.

Stiglo ti je ovo pismce jer si se prijavio/la na newsletter ili si preuzeo/la proizvod.

[Odjavi me](#)