



KU ZINA

VOL 2
QERSHOR 2023

Shpërndahet Falas

BOTIM I NPL "KUZHINA QËNDRORE"



Mirësevini në revistën tonë Ku'zina

Kjo revistë është krijuar për të dëshmuar punën, dashurinë pasionin për vendin Ku'Zihet.

Ku'zina do të ofrojë përmbajtje të ndryshme nga recetat më të shijshme deri te këshillat se si t'a mbajm një dietë dhe stil jete të shëndetshme.

Në këtë revistë do të gjeni poashtu receta të shijshme, të përshtatshme për të gjitha preferencat e ushqimit, ku do të shtjellojm tema interesante që lidhen kryesisht me ushqimin dhe shëndetin.

Ne jemi të angazhuar të ndihmojmë lexuesit tanë në udhëtimin e tyre drejt një jete më të shëndetshme dhe më të lumtur. Ju ftojmë të bëheni pjesë e këtij udhëtimi me ne dhe të shijoni përmbajtjen tonë të pasur dhe të frytshme.

Historiku

Kuzhina Qëndrore

Ndërmarrja Publike “Kuzhina Qendrore” Sh.A është themeluar me datën 5 Qershor 2019 nga Kuvendi Komunal i Prishtinës.

Kuzhina Qëndrore aktualisht furnizon gjithsej **16 çerdhe**, prej të cilave **8 janë publike dhe 8 me bazë në komunitet**. Në bazë të kapaciteteve paraprake të Kuzhinës, parashikohet përfshirja e rritjes së numrit të çerdheve me bazë në komunitet prej dy të tilla çdo vit, kurse numri i çerdheve publike do qëndroj i njëjtë përgjatë periudhës së projeksioneve. Andaj, numri i çerdheve për furnizim në vitet e fundit të projeksioneve pritet të arrij në 20 të tilla.

Aktualisht, Kuzhina Qendrore përgatitë 3 shujta në ditë për afërsisht **2490 fëmijë** prej të cilëve 1651 të çerdheve publike dhe 839 fëmijë nga çerdhet me bazë në komunitet si dhe **300 shujta** në ditë për 2 qendrat e të moshuarve (Aktash dhe Tophane). Gjatë vitit të parë të projeksioneve, numri i fëmijëve në çerdhe publike do qëndroj i njëjtë përgjatë periudhës 2022-2023.

Ndërsa numri i fëmijëve në çerdhe me bazë në komunitet, pritet të ndryshoj krahas parashikimeve për rritje të numrit të çerdheve, ku secila çerdhe e shtuar do përmbaj mesatarisht 100-150 fëmijë.

Ndërmarrja Publike “ Kuzhina Qendrore “sh.a, me zhvillimet e saja ndër vite ka arritur që të jetë një ndërmarrje e suksesshme në përgatitjen e ushqimit cilësor e të standardizuar për çerdhet dhe institucionet parashkollore publike në baza ditore.

Kuzhina Qendrore ka staf të kualifikuar në operativ dhe pajisje të sofistikuara në fushën e gastronomisë , duke dhënë përgjegjësi të lartë në përgatitjen e shujtave për fëmijë

dhe shpërndarjen ditore të tyre.



Ç'përmbanë kjo revistë?



Ushqimet që gatohen në Kuzhinën tonë



Karakteristikat e muajit



1 Qershor Dita e Fëmijëve



Fruti i muajit dhe benefitet e tij



Misri



Receta e muajit Qershor



Avokado vetit dhe vlerat ushqyese



Intervista me staf



Këshilla.



Ushqimet që gatohen në Kuzhinën tonë

Gjellrat:

Gullash me mish dhe pire, Pasul me mish, Gjyveq me mish viçi, Lakra me mish, Musak me patate-mish të bluar, Patate në furrë, Gjellë me patate-mish viçi, Speca të mbushur.

Qofte pule, Rizoto: me mish viçi, me mish pule, me perime,

Pasta

Makarona Boloneze, Karbonara, Makarona specialitet nga Kuzhina.

Ushqime tradicionale:

Llokuma, Pogaqe, Leqenik, Byrek Kuzhine, Kaçamak.

Omlet: Klasik, me djath, me proshutë, me perime.

Fast food:

Sandviç me mish pule, Sandviç proshutë, Sandviç Tuna, Tost me pulë, Tost proshutë, Hamburger, Hamburger i Kuzhinës, Pleskavicë, File Pule.

Catering:

Është një tjetër shërbim që e përgatisim me shumë kujdesë dhe delikatesë.



KARAKTERISTIKAT E MUAJIT

Qershor

✿ Qershori është muaji i gjashtë i vitit kur dita është më e gjatë dhe nata më e shkurtër. Kjo ndodh sepse hëna është më afër ekliptikës së qiellit, duke bërë që ditët të jenë më të gjata. Muaji Qershori është koha e rritjes së shumë frutave dhe perimeve në Kosovë siç janë: qershia, dredhëza, manaferrat, domatja, specat, patatja, karota dhe qepa.

Në këtë muaj shënohet Dita e Fëmijëve, përkatësisht me 1 Qershor. Kjo është një kohë kur shumë aktivitete dhe evenimente organizohen për fëmijët, me qëllim të argëtimit të tyre dhe për të theksuar rëndësinë e tyre për shoqërinë. Ky muaj është kohë e shkëlqyer për të shijuar natyrën dhe kulturën e Kosovës.





1 Qershori



DITA E FËMIJËVE

Dita Ndërkombëtare e Fëmijëve nuk është vetëm një festë për fëmijët. Qëllimi i kësaj feste është t'i kujtojmë shoqërisë nevojën për t'i mbrojtur ata. Në shumë qytete të botës në këtë ditë organizohen aktivitete të ndryshme argëtuese, lojërash dhe aktivitete të tjera kulturore kushtuar fëmijëve.

Edhe në Kosovë kjo ditë merr një vëmendje të veçantë duke organizuar aktivitete të ndryshme. Ne, si Kuzhinë kemi organizuar disa aktivitete në sheshin "Xhorxh Bush".





Foto nga aktivitetet e organizuara për 1 Qershor nga Kuzhina Qendrore. (Qershor, 2023)



Të flasim pak për kujdesin e kuzhinës ndaj fëmijëve në kopshte

Ne, bëjmë furnizimin me **shujta ditore në 16** institucioneve parashkollore në komunën e Prishtinës.

Kujdesi dhe menya e fëmijëve është e veçantë dhe mbi të gjitha e shumë e shëndetshme. Menya është përgatitur nga nutricionist dhe nga prindër duke u munduar që të përshtatem me mënyrën e të ushqyerit nëpër shtëpitë e tyre. Në mënyrë që kjo të arrihet, Kuzhina Qendrore, kujdeset se çdo shujtë që u shërbehet fëmijëve, të përmbajë të gjithë komponentët ushqimorë në sasinë e përcaktuar për grup moshat e ndryshme. Planifikimi i menysë ka për qëllim të ndihmojë në përmbushjen e rekomandimeve për ushqyerjen e shëndetshme të fëmijët – të adaptuara nga Rekomandimet Dietetike Amerikane 2020 - 2025.

Ekzistojnë 5 grupe ushqimore bazë të cilat fëmijët duhet t'i konsumojnë në baza ditore apo javore. Këtu hyjnë:

Perimet - mund të përdoren të freskëta, pjekura apo ziera.

Frutat - mund të përdoren të freskëta, pjekura, thata apo si lëng i shtrydhur.

Drithërat dhe perimet me amidon

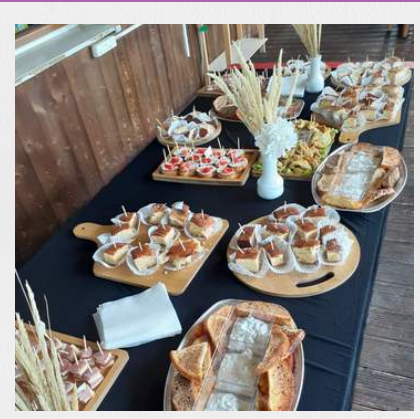
Buka, orizi, makaronat, bollguri, kuinoa, kuskus, mielli i misrit, tërshëra, drithërat e mëngjesit, patatet e bardha, patatja e ëmbël, bizelet, misri.

Mishi dhe nënproduktet e mishit – Mishi i viçit, pulës, peshkut, veza, fasulet, thjerrëzat, qiqrat dhe arrat.

Produktet e **qumështit** – qumështi, jogurti, djathi.



**Shërbimi i cateringut i përgatitur nga ne në dy kopshtet.
Zogjët dhe Shkronjat**



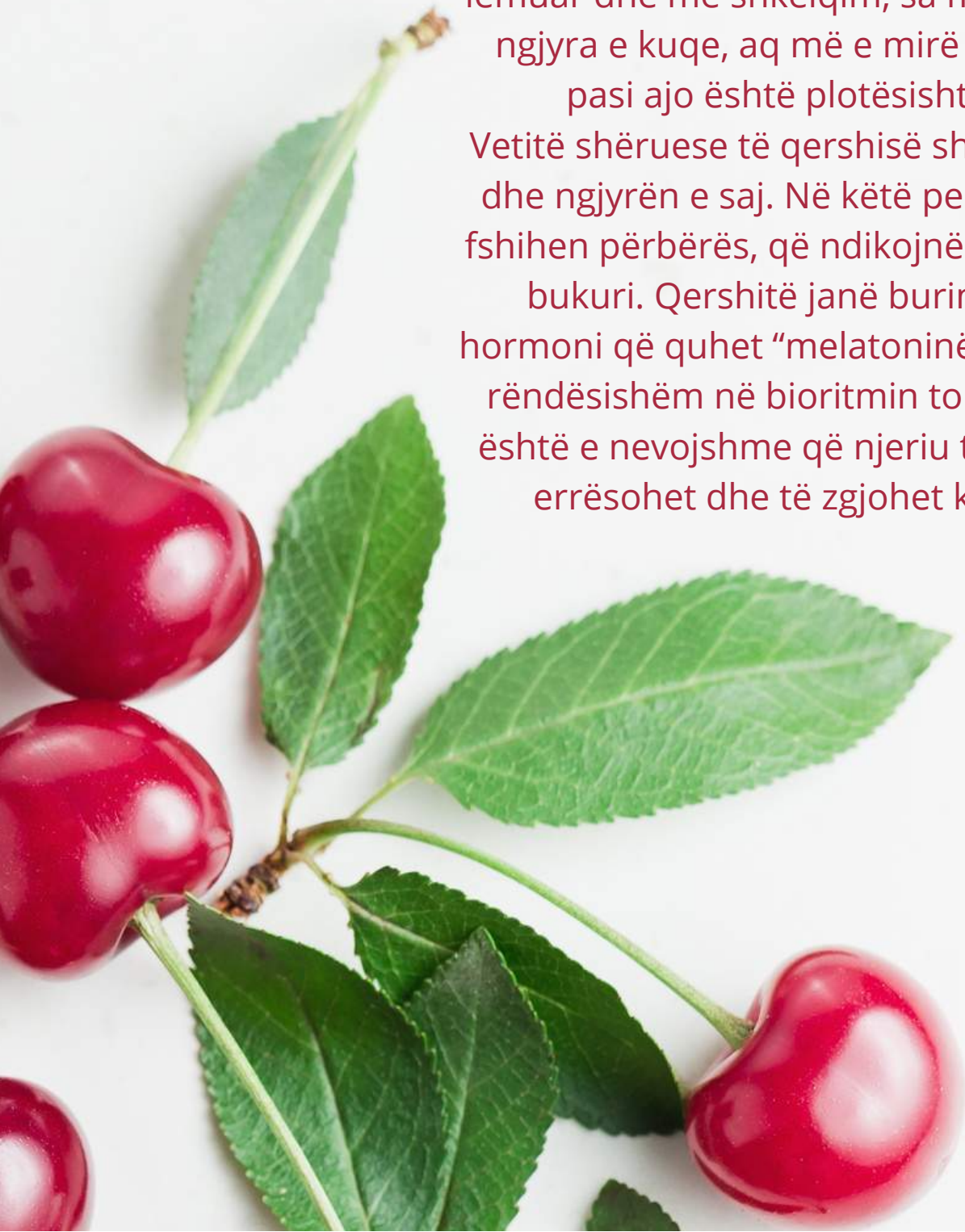
Fytyra të buzëqeshura, ushqim i shijshëm, lojëra pa fund

FRUTI I MUAJIT

Qershia

Qershori është muaji i qershive. Për ta zgjedhur qershinë e duhur me shije perfekte atëherë zgjidhni ato që janë me lëkurë të lëmuar dhe me shkëlqim, sa më e errët të jetë ngjyra e kuqe, aq më e mirë është qershia, pasi ajo është plotësisht e pjekur.

Vetitë shëruese të qershisë shkojnë me hapin dhe ngjyrën e saj. Në këtë pemë të shijshme fshihen përbërës, që ndikojnë në shëndet dhe bukuri. Qershitë janë burim i mirë i një hormoni që quhet “melatoninë” dhe luan rol të rëndësishëm në bioritmin tonë. Melatonina është e nevojshme që njeriu të fle gjumë kur errësohet dhe të zgjohet kur del dielli.



BENEFITET E QËRSHISË



NDIHMOM KIJTESËN

Qershitë kanë qenë të njohur për ndihmesën për një memorie të mirë dhe në parandalimin e humbjes së kujtesës. Kjo është vërejtur nga një komponent i gjetur në qershi i njohur si anthocyanin, që është provuar të jetë e mirë për trurin.

KUNDËR PLAKJES

Melatonin gjithashtu vepron si një agjent kundër plakjes dhe ndihmon në ngadalësimin e procesit të plakjes. Kjo do të thotë se njerëzit që hanë qershi mund të duken më të rinj për një periudhë më të gjatë se sa ata që nuk i konsumojnë.

TRAJTON KANCERIN

Nëse ju jeni një pacient i sëmurë me kancer, konsumimi i qershisë rrit shanset për shërim. Kjo është për shkak se qershitë kanë veti ushqyese që ndihmojnë në luftën kundër të gjithë mënyrave të kancerit dhe sëmundjeve të zemrës.

MBROJNË ZEMRËN DHE ENËT E GJAKUT

Kaliumi i fshehur brenda qershive të ëmbla ndikon në shëndetin e zemrës. Studimet kanë treguar se konsumimi i ushqimeve apo pemëve të pasura me këtë mineral mund të jetë i dobishëm në rregullimin e shtypjes së gjakut, të rrahurave të zemrës dhe aktiviteteve elektrizuese në zemër.



MISRI



Misri është një kulturë mjaftë e rëndësishme lavërtarë, Në Kosovë viteve të fundit janë kultivuar me misër diku rreth 60 000 – 70 000 ha. Mbillet në mes të muajit maj dhe vilet në fund të gushtit.

Misri mund të gjendet në formën e kokrrave të konservuara, miellit, drithërave dhe gjalpit.

Ky është një produkt shumë i shijshëm, i kënaqshëm dhe, më e rëndësishmja, i shëndetshëm që nuk është inferior në vetitë e tij shëruese ndaj karotave, fasuleve dhe shumë perimeve të tjera.

Misri është një ushqim i cili ka vlera të larta ushqyese. Ai jo vetëm që ju siguron kaloritë që ju nevojiten në baza ditore, por për një metabolizëm të shëndetshëm, gjithashtu është i pasur me vitamina A, B, E dhe shumë minerale. Shumica prej nesh kemi mungesë fibrash në organizëm. Si çdo perime tjetër, misri i verdhë është burim i jashtëzakonshëm fibrash që i bëjnë mirë sistemit tretës.



Këtu janë përfitimet e misrit për shëndetin tuaj:

MISRI UL RREZIKUN E HIPERTENSIONIT

Misri përmban fenolike që rregullojnë presionin e gjakut dhe parandalojnë hipertensionin. Përveç kësaj, misri është i pasur me vitaminë B e cila është e dobishme për funksionimin optimal të gjëndrave mbiveshkore.

NJË BURIM ENERGJIE

Falë sasive të larta të karbohidrateve që përmban, misri është një burim energjie. Karbohidratet sigurojnë energjinë e nevojshme për funksionimin e duhur të trupit dhe mendjes. Ato janë gjithashtu shumë të rëndësishme në ruajtjen e shëndetit të trurit. Misri është një ushqim i konsumuar nga atletët pasi jep energji.

LËKURË DHE FLOKË TË SHËNDETSHËM

Meqenëse ka vitaminë A dhe beta-karoten, misri është shumë i dobishëm për shëndetin e lëkurës. Gjithashtu mbron lëkurën nga rrezet e dëmshme të diellit falë përmbajtjes së lartë të vitaminës C.

MISRI PARANDALON ANEMINË

Trupi ka nevojë për hekur dhe folate për të krijuar qeliza të reja të kuqe të gjakut. Këto substanca gjenden në misër, gjë që mund të parandalojë aneminë. Nëse keni anemi, mund të zvogëloni efektet e sëmundjes duke konsumuar misër.

Receta e Muajit Gullash tradicional

PËRBERESIT:

- 500 gr mish viçi
- 2 qepe
- 2 thelpinjë hudher
- 4 lugë miell
- 1 lugë salcë domatesh
- Krip, piper i kuq dhe piper i zi



PËRGATITJA:

Mishin e viçit e ndani në copëza të vogla, kripset sipas dëshirës.

Mishi e kavërdisim në yndyrë.

Largohet mishi me anë të një luge dhe në po këtë enë qesim qepet e grira dhe thelpinjtë të hudhrës të grirje në copëza të vogla dhe fërgojmë derisa të zbuten qepet.

Kthejmë mishin në po këtë ene dhe mbulojmë me ujë.

Shtojmë edhe salcën e domates dhe përziejmë.

Ziejmë në zjarr të ulët për 1 orë.

Kjo gjellë shoqërohet me pure patatesh ose sipas dëshirës.

AVOKADO



Avokado është një ndër frutat më të shëndetshëm që ofron jo pak minerale e vlera ushqyese. Në fakt ajo sjell përfitime të jashtëzakonshme për shëndetin tonë. Ky përkufizim është sugjeruar sepse shumë nutricionistë pohojnë se jo vetëm që përmban gjithçka që një person ka nevojë për të mbijetuar, por duket të jetë në gjendje të kontribuojë në parandalimin dhe kontrollin e Alzheimerit, kancerit, sëmundjeve të zemrës, diabetit dhe sëmundjeve të tjera.

VETITE DHE VLERAT USHQYESE TË AVOKADOS:

Këtu janë disa arsye pse duhet te konsumoni me shpesh avokado:

Probleme me sytë

Avokadot përmbajnë më shumë luteinë se çdo frutë tjetër, duke mbrojtur kundër uljes së shikimit dhe perdeve të syrit.

Shendet i zemres

Një gotë me avokado ka 23% të vlerës së rekomanduar ditore në folate. Studimet tregojnë se njerëzit që hanë ushqime të pasura me folate kanë një incidenc shumë më të ulët të sëmundjeve të zemrës se sa ata që nuk bëjnë. Vitamina E dhe yndyrat e mira tek avokadot janë gjithashtu të shkëlqyera për zemrën. Folati arrin të ulë rreziqet për të pasur një goditje në tru.

Ataku në zemër

Nivele të larta të acidit folik në avokado janë edhe mbrojtëse kundër atakëve në zemër. Njerëzit që konsumojnë folate kanë një rrezik shumë më të ulët se sa ata që nuk bëjnë.

Për rënien në peshë

Bërthama e avokados ka një ndikim termogjenik që do të thotë se ndihmon në djegjen e përsheptuar të yndyrave, nëse kombinohet me një ushqim të shëndetshëm dhe aktivitet fizik.

Nëse dëshironi të përfitoni nga kjo vlerë e bërthamës, atëherë thyejeni dhe shtypeni bërthamën dhe më pas ziejeni në dy gota ujë. Lëngun pijeni tre herë në ditë.

Nxit rregullimin e sheqerit në gjak.

Një nga aftësitë që ka avokadoja është se ndërhyr në rregullimin e nivelit të karbohidrateve dhe sheqerit në gjak. Në përgjithësi avokado është ushqim që përmban një sasi të paktë sheqeri dhe karbohidratesh, në të njëjtën kohë një gotë avokado përmban 7-8 gramë fibra, të cilat janë thelbësore për rregullimin e sheqerit në gjak.



KJO PJESE ËSHTË E DEDIKUAR PËR ZHVILLIMIN E NJË INTERVISTE ME KUZHINIERË DHE EKSPERTË TË USHQIMIT PËR TË NDARË EKSPERIENCËN DHE NJOHURITË E TYRE MBI KUZHINËN DHE USHQIMIN

“

Kongjeli është shprehur se pasionin për kuzhinën e ka te shprehur qysh kur ka qenë e vogël duke i ndihmuar nënës në përgatitjet e brumërave.

Punën në Kuzhinën Qendrore e ka filluar qysh në vitin 2004 ku edhe punon aktualisht, për revistën tonë ajo theksoj se: **“Kuzhina për mua është art, dhe me të jam vërtet shumë e lidhur. Këtë lloj arti, e kthej në gatim”.**

Një kuzhinier/e profesionist/e sipas saj duhet së pari ta dojë punën e tij/saj. E përmend këtë, pasi është një profesion që herë-herë bëhet edhe i lodhshëm. Ajo thekson që vëmendje i duhet kushtuar edhe higjienës, gjithashtu rol të rëndësishëm luan dhe krijimtaria me ushqimin.

Siç e përmenda edhe më sipër, ky profesion është art. Gatimi bëhet me zemër dhe me dëshirë, por patjetër ndonjëherë u duhet t'u "bindemi" edhe shijeve të klientëve.



Ganimete Kongjeli

Kuzhinierë në Kuzhinën Qendrore

Krejt në fund, ajo pati edhe një këshillë për të rinjtë që e kanë pasion kuzhinën:

Duani këtë profesion si dhe punoni shumë për të korrur sukses. Një kuzhinier i mirë ka guxim të eksperimentojë kur hyn në kuzhinë, ai nuk frikësohet nga gabimet pasi ato i sheh si një mundësi për mirësimi. Unë gjithmonë kam pasur dëshirë të provoj gjëra të reja. Kjo më ka ndihmuar që ta perfeksionoj këtë profesion”

”

USHQIME QË PËRMBAJNË NIVEL TË LARTË MAGNEZI



Farat e lulediellit

Përveçse përmban magnez, farat e lulediellit janë një burim i mirë i kalciumit, tejet i rëndësishëm për shëndetin e kockave. Përveç kësaj, falë nivelit të lartë të yndyrave të polisaturuara (të ngopura), të cilat mund të ndihmojnë në zvogëlimin e nivelit të kolesterolit të keq në gjak tuaj, veçanërisht kur hahen në mënyrë të moderuar.

Farat e kungullit

Farat e kungullit janë shumë të pasura me magnez, gjithashtu janë një burim i pasur i zinkut që ndihmon gjatë rregullimit të sistemit imunitar, i cili zvogëlon rrezikun nga infektimet virusale si është gripi dhe ftohja. Farat e kungullit janë shumë të mira për shëndetin e zemrës, si dhe zvogëlojnë lodhjen kronike e depresionin.



Avokado

Avokado është një frutë shumë e shëndetshëm dhe një burim i shijshëm i magnezit. Një avokado e mesme siguron 58 mg magnez, që është 15% e marrjes së rekomanduar ditore

Peshku

Peshku, veçanërisht peshku yndyror, është tepër ushqyes. Shumë lloje të peshqve janë të pasura me magnez, siç është salmonin. Përveç kësaj, peshku është i pasur me kalium, selen, vitamina B dhe lëndë ushqyese të tjera të ndryshme.

Një konsum i lartë i peshkut yndyror është lidhur me një ulje të rrezikut të disa sëmundjeve kronike, veçanërisht sëmundjeve të zemrës.



Çaji Kamomil

Kamomili është një barishte që përdoret qysh nga periudha romake dhe ka shumë përfitime dhe përdorime shëndetësore.

Këto përfshijnë aftësinë e tij për të mbrojtur lëkurën, për të ulur nivelin e stresit, për të rregulluar gjumin ai gjithashtu rrit sistemin imunitar dhe menaxhon diabetin.



Benefitet e pirjes së *Çajit Kamomil*



Imuniteti

Çaji i kamomilit përbën një ambient armiqësor për bakteret, andaj është një mënyrë e mirë për largimin e baktereve nga organizmi. Kjo ndihmon në forcimin e sistemit imunitar, sidomos kur jeni të ftohur apo keni ethe.

Menaxhon diabetin

Hulumtimet kanë treguar se çaji i kamomilit mund të jetë i dobishëm për njerëzit që vuajnë nga diabeti. Duke ndihmuar në uljen e nivelit të sheqerit në gjak dhe rregullimin e sasisë së insulinës në gjak.

Kundër rrathëve të zinj nën sy dhe zbardhjen e lëkurës

Përdoreni çajin kundër rrathëve të zinj. Çaji largon inflamacionin në lëkurë, e freskon dhe i jep asaj më shumë gjallëri. Kamomili e ushqen dhe e zbardh lëkurën. Zieni dy qeska në një çajnik dhe qëndroni sipër avullit të lëshuar duke mbuluar kokën me peshqir. Kjo do ju qetësojë dhe do zbardhë lëkurën.

Nxit gjumin

Pijeni një filxhan me çaj kamomili 30 minuta përpara se të shkoni në shtrat. Çaji ka efekt qetësues dhe largon shqetësimet që të lënë pa gjumë.

TË PERGADITURA ME DASHNI E PËRKUSHTIM NGA STAFI I KUZHINËS.



MENYJA E KUZHINËS

GJELLA

GULLASH (PIRE, SALLATË)	€ 2.50
PASUL ME MISH (MISH VICI, SALLATË)	€ 2.50
GJYVEQ ME MISH VIQI (COPË DJATH)	€ 2.50
LAKRA ME MISH (MISH VICI, COPË DJATH)	€ 2.50
MUSAK ME PATATE (MISH TË BLUAR, DJATH)	€ 2.30
PATATE (NË FURRE ME PERIME, MISH PULE NE PREZELL - SOS KËPUDHASH)	€ 2.50
GJELLË ME PATATE ME MISH VICI (SALLATË)	€ 2.50
SPECA TE MBUSHUR (SALLATË)	€ 2.50

FAST FOOD

SANDVIC ME MISH PULE (PULE, SOS, KAQKAVALL)	€ 2.00
SANDVIC PROSHUTË (PROSHUTË, SOS, KAQKAVALL)	€ 2.00
SANDVIC TUNA (SALLATË E GJELBËRT, DOMATE, TRANGUJ)	€ 2.00
TOST ME PULE	€ 1.80
TOST PROSHUTË	€ 1.80
HAMBURGER (SALLAT, DOMATE, TRANGUJ, POMFRIT)	€ 2.50
HAMBURGER I KUZHINËS (SALLATË, MISH PULE, POMFRIT)	€ 2.20
PLESKAVICË (SALLATË, ORIZ)	€ 2.30
FILETO PULE (SALLATË, ORIZ)	€ 2.50

RIZOTO

ME MISH VICI (SOS KËRPUDHASH)	€ 2.00
ME MISH PULE (SOS KËRPUDHASH)	€ 2.00
ME PERIME	€ 2.00
QOFTE PULE (ORIZ, SALLATE)	€ 2.50

PASTA

MAKARONA BOLONEZE	€ 2.20
MAKARONA KARBONARA	€ 2.20
MAKARONA-SPECIALITET	€ 2.20
NGA KUZHINA (ME MISH PULE, PERIME, SOS)	

TRADICIONALE

LLOKUMA (ME DJATH, AJVAR, OSE XHEM)	€ 2.00
LEQENIK (TRANGUJ, AJKË, OSE JOGURT)	€ 2.00
POGAQE (LONG SHPIJE)	€ 2.00
BYREK I KUZHINËS (ME DJATH, ME MISH)	€ 1.50
KAÇAMAK [ME JOGURT]	€ 2.00

OMLET

KLASIK (DOMATE, TRANGUJ)	€ 2.00
ME DJATH	€ 2.00
ME PROSHUTË	€ 2.00
ME PERIME	€ 2.00





**KUZHINA
QËNDRORE**

POROSIT USHQIM

Për porosi mbi 10 Euro
TRANSPORTI FALAS



 **0800 08888**

 **Kuzhina Qendrore Sh.A**

 **kuzhinaqendrore**

 **kuzhina.net**