



RENATO KRALJEV



DOMACE UVRTIĆE



- MALA KUHARICA -



- MALA KUHARICA -

Veselimo se kuhanju inspiriranim lokalnim
poljoprivrednim proizvodima!

„Domaće u vrtiće“ je projekt suradnje četiri LAG-a s područja Zadarske i Šibensko-kninske županije: LAG „Laura“, LAG „Bura“, LAG „More 249“ i LAG „Krka“. Ciljevi projekta su povećanje važnosti zdrave prehrane od najranije dobi te poticanje osviještenosti uključivanja sezonskih i lokalnih namirnica u predškolskim odgojno-obrazovnim ustanovama kroz promociju lokalnih poljoprivrednih proizvoda i prerađevina. Zajednička aktivnost svih partnera na projektu je izrada studije o mogućnostima povećanja potrošnje te uvođenja novih namirnica i proizvoda lokalnih poljoprivrednih proizvođača u predškolske odgojno-obrazovne ustanove. Studija je ponudila zaključke i preporuke s najboljim modelima i načinima za povećanje potrošnje lokalnih i sezonskih namirnica i proizvoda s mogućnošću daljnje primjene na ostale ustanove koje pružaju programe ili usluge prehrane. Jedna od preporuka je edukacija kuharskog osoblja dječjih vrtića, što je realizirano kroz kuharske radionice koje su održane u okviru projekta. Na radionicama, koje su bile namijenjene kuharskom i zdravstvenom osoblju dječjih vrtića, pripremala su se jednostavna i nutritivno bogata jela inspirirana lokalnim poljoprivrednim proizvodima. Za tu potrebu osmišljeno je 22 inovativna jela, od čega 17 slanih i 5 slatkih, koja ne predstavljaju izazov za pripremanje u većim količinama s ciljem uvođenja raznovrsnije prehrane u dječje vrtiće bazirane na domaćim namirnicama. Ova publikacija je nastala kao rezultat provedenih edukativnih aktivnosti, a recepte vam predstavljamo u ovoj kuharici.

KREM JUHA OD POVRĆA

NORMATIV ZA JEDNU OSOBU

- tikvica 60 g
- mrkva 50 g
- luk 30 g
- sol prstohvat
- maslinovo ulje 3 male žlice



NAČIN PRIPREME

Luk, tikvicu i mrkvu oprati, očistiti i narezati na veće komade. Staviti ih kuhati u kipuću vodu bez soli, da ne izgube boju.

Kada su gotove, smiksati ih štapnim mikserom i začiniti. Poslužiti toplo.





KREM JUHA OD SLANUTKA

NORMATIV ZA JEDNU OSOBU

- slanutak 100 g
- luk 30 g
- češnjak 3 g
- peršin 3 g
- maslinovo ulje 3 male žlice
- sol prstohvat
- suho meso 3 g



NAČIN PRIPREME

Slanutak namočiti dan ranije, oprati i staviti kuhati u hladnu vodu, da samo malo prokuha.

Prvu vodu proliti i doliti novu vodu. U to staviti krumpir i luk narezane na kockice, tučeni češnjak, sitno sjeckani peršin, maslinovo ulje i sol i kuhati dok svi sastojci ne budu gotovi.

Kada je sve gotovo smiksamo.

Moguće dodati malo vrhnja za kuhanje. Poslužiti vruće.

KREM JUHA OD BROKULE I CVJETAČE

NORMATIV ZA JEDNU OSOBU

- brokula 80 g
- cvjetača 70 g
- peršin 3 g
- maslinovo ulje 3 male žlice
- sol 3 g



NAČIN PRIPREME

Brokulu i cvjetaču očistimo i operemo te stavimo kuhati u kipuću vodu bez soli da ne bi izgubila boju.

Kada je brokula kuhanja, odvojimo dio vode i smiksamo te dodajemo sol i maslinovo ulje.

Moramo paziti na gustoću juhe.

Po želji možemo dodati malo vrhnja za kuhanje.

Poslužimo vruće.



RAGU JUHA OD PILETINE I POVRĆA

NORMATIV ZA JEDNU OSOBU

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| · pileći file 40 g | · češnjak 10 g |
| · tikvice 50 | · krumpir 30 g |
| · mrkve 50 g | · crvena paprika svježa 10 g |
| · maslinovo ulje 4 žlice | · luk 10 g |
| · sol prstohvat | · jaje 1 komad |
| · piletina sa kostima 50 g | · vrhnje za kuhanje 0,01 l |
| · peršin 10 g | |

NAČIN PRIPREME

Piletinu s kostima stavimo u hladnu vodu da kuha i kada prokuha pokupimo nečistoću te dodamo korjenasto povrće i sol.

Kada je pileći temeljac gotov, procijedimo.

Na maslinovom ulju pirjamo povrće i dodamo malo soli da brže omekša. Kad povrće bude pirjano, dodajemo pileći file rezan na kockice i dalje pirjamo.

Zalijevamo pilećim temeljcem i pustimo da kuha.

Kad je sve gotovo, napravimo smjesu od jaja, vrhnja za kuhanje i malo soli, dobro promiješamo i ulijemo u juhu te miješamo. Začinimo i skidamo s vatre te poslužimo vruće.



DALMATINSKI MANEŠTRUN

NORMATIV ZA JEDNU OSOBU

- celer 20 g
- krumpir 50 g
- tikvica 30 g
- mrkva 30 g
- luk 20 g
- češnjak 3 g
- peršin 3 g
- cvjetića 30 g
- maslinovo ulje 4 velike žlice
- sol prstohvat
- pelati od rajčice 30 g
- panceta 10 g
- domaći rezanci 10 g



NAČIN PRIPREME

Povrće očistimo i operemo te ga izrežemo na male kockice. Na maslinovom ulju pirjamo povrće i malo posolimo da brže omekša. Potom dodamo pancetu.

Kada je povrće pirjano, dodajemo pelate od rajčice i još malo pirjamo te dolijemo vodu.

Kuhamo 20 minuta te dodamo rezance, na kraju začinimo i poslužimo vruće.



BULGUR PŠENICA S BROKULOM I SLANUTKOM

NORMATIV ZA JEDNU OSOBU

- bulgur 100 g
- slanutak 70 g
- brokula 70 g
- luk 30 g
- češnjak 3 g
- maslinovo ulje 4 velike žlice
- peršin 3 g
- sol prstohvat



NAČIN PRIPREME

Brokule operemo i odvojimo od stabljike te kuhamo u kipućoj vodi bez soli. Kada je gotovo, s malom dijelom vode smiksamo. Slanutak skuhamo s korjenastim povrćem i мало maslinovog ulja te ga smiksamo kada je gotov.

Bulgur kuhamo u hladnoj vodi i kada je gotov ocijedimo. Na kraju kuhanog bulgura pomiješamo s temeljcem od slanutka i brokulom te začinimo.

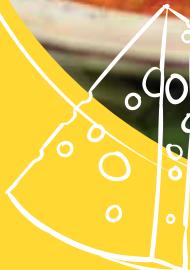
Možemo dodati malo maslaca da nam poveže namirnice i začiniti. Poslužimo toplo.



PUNJENA TJESTENINA SA SIROM U UMAKU OD RAJČICE I BOSILJKA

NORMATIV ZA JEDNU OSOBU

- brašno oštvo 100 g
- maslinovo ulje 2 velike žlice
- cherry rajčica 100 g
- skuta 70 g
- bosiljak 30 g
- češnjak 20 g
- jaja 1 komad
- maslac 20 g
- sol prstohvat
- peršin 20 g
- šećer 5 g



NAČIN PRIPREME

Od jednog jaja, 100 g brašna i malo soli napravimo smjesu za tjesteninu, razvaljamo je i punimo ovčjom skutom te oblikujemo u capelete.

Kod miješanja smjesa za tjesteninu moramo paziti da nam smjesa ne bude tvrda i da se ne lijepi za ruke.

Cherry rajčicu režemo na male kockice, stavljamo u posudu s maslinovim uljem, malo soli i bosiljkom narezanim nasitno.

Na maslinovom ulju pržimo očišćeni cijeli češnjak.

Kada požuti vadimo van i na to ulje dodajemo cherry rajčicu, malo posolimo te dodamo malo šećera da ne bude kiselo.

Pustimo da se pirja dok ne izbaci vodu iz sebe te postane gusto. Dodajemo maslac.

Punjenu tjesteninu kuhamo u kipućoj vodi s malo soli i maslinovog ulja.

Kad se tjestenina podigla na površinu, vadimo je i stavljamo u hladnu vodu s ledom da se ohladi, jer u protivnom bi se deformirala. Tjesteninu pomiješamo s umakom i zagrijemo te poslužimo toplo.

DOMAĆI REZANCI SA ŠPINATOM I PILETINOM U UMAKU OD SLANUTKA

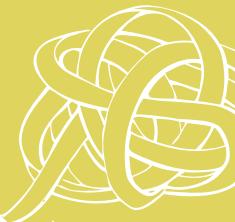
NORMATIV ZA JEDNU OSOBU

- brašno oštvo 100 g
- špinat 40 g
- jaja 1 kom
- sol prstohvat
- maslinovo ulje 2 velike žlice
- češnjak 2 g
- peršin 3 g
- maslac 5 g
- pileći file 50 g
- slanutak 100 g

NAČIN PRIPREME

Od jednog jaja, 100 g brašna i malo soli napravimo smjesu za tjesteninu. Razvaljamo je i rezemo na rezance širine 1 cm. Slanutak kuhamo s korjenastim povrćem i kada je gotov smiksamo.

Na maslinovom ulju prepržimo piletinu rezanu na rezance te dodamo smiksani slanutak i na rezance rezani špinat. Začinimo i dodamo malo češnjaka. U tu smjesu dodamo kuhanе domaće rezance. Na kraju možemo dodati malo maslaca. Poslužimo toplo.





ORZOT OD POVRĆA

NORMATIV ZA JEDNU OSOBU

- maslinovo ulje 5 velikih žlica
- sol prstohvat
- tikvica 100 g
- mrkva 50 g
- ječam (orzo) 70 g
- peršin 10 g
- luk 20 g
- vrhnje za kuhanje 0,001 l
- maslac 20 g
- brokula 50 g



NAČIN PRIPREME

u kipućoj vodi bez soli (da ne bismo izgubili boju) kuhamo luk, mrkvu, tikvicu, brokul, a kad je sve gotovo smiksamo i začinimo.

Orzo kuhamo u hladnoj vodi i bacamo prvu vodu te dolijevamo novu i kuhamo do kraja.

Na kraju pomiješamo orzo s umakom od povrća i dodamo malo maslaca, vrhnja za kuhanje te začinimo.

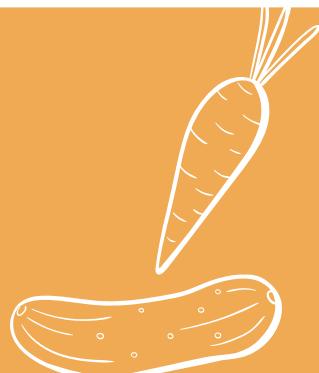
Poslužimo toplo.



RIŽOT OD POVRĆA

NORMATIV ZA JEDNU OSOBU

- riža 70 g
- tikvica 1 kom
- svježa crvena paprika 10 g
- mrkva 30 g
- biljno ulje 1,5 dcl
- maslinovo ulje 2 velike žlice
- luk 30 g
- češnjak 10 g
- peršin 10 g
- sol prstohvat



NAČIN PRIPREME

u kipuću vodu stavimo kuhati mrkvu, luk i tikvicu te kad je gotovo smiksamo i koristimo kao temeljac.

Na maslinovu ulju pirjamo povrće koje smo izrezali na kockice te malo posolili.

Odmah na to povrće dodajemo riju da se glazira te postepeno dodajemo temeljac.

Kad je gotova riža, dodajemo malo maslaca i začinimo. Poslužimo toplo.

DOMAĆI ŠPAGETI SA ŠPINATOM I SLANUTKOM

NORMATIV ZA JEDNU OSOBU

- brašno oštvo 100 g
- sol prstohvat
- maslinovo ulje 2 velike žlice
- špinat 50 g
- slanutak 100 g
- češnjak 5 g
- peršin 5 g
- jaja 1 komad

NAČIN PRIPREME

Od jednog jaja, 100 g brašna i malo soli napravimo smjesu za tjesterinu te je razvaljamo i režemo u obliku špageta. Slanutak kuhamo s korjenastim povrćem i kada je gotov smiksamo. Smiksani slanutak i na rezance rezani špinat začinimo i u tu smjesu dodamo kuhane domaće špagete. Na kraju dodamo malo maslaca i začinimo. Poslužimo toplo.



PILEĆI KOSANI MEDALJONI S PALENTOM I KREMOM OD BOBA, UMAK OD SLANUTKA

NORMATIV ZA JEDNU OSOBU

- pileći file 100 g
- luk 50 g
- peršin 10 g
- češnjak 10 g
- jaje 1 komad
- palenta 50 g
- maslinovo ulje dvije velike žlice
- sol prstohvat
- mrkva 30 g
- maslac 30 g
- vrhnje za kuhanje 0,001 l

NAČIN PRIPREME

Pileći file samjeljemo i dodamo jaje, sol, peršin, miješamo da bude kompaktno te oblikujemo u medaljone.

Palentu kuhamo u kipućoj vodi s malo soli i par kapi maslinovog ulja. Kad je palenta kuhana, stavljamo je u kalup koji smo prije premazali maslinovim ulje i pustimo da se ohladi. Bob kuhamo u kipućoj vodi bez soli i kada je gotov ohladimo te skidamo ljsku s njega.

Očišćeni bob smiksamo s maslacem, vrhnjem za kuhanje i malo soli.

Pileće medaljone pečemo na tavi ili u pećnici te kada su gotovi slažemo na tanjur s palentom i kremom od boba. Slanutak stavimo kuhati u hladnu vodu s korjenastim povrćem i kada je gotov smiksamo uz dodatak začina te od njega napravimo umak.



TINGUL OD PIVCA S NJOKIMA OD GRIZA

NORMATIV ZA JEDNU OSOBU

- pjetao 100 g
- češnjak 50 g
- mrkva 20 g
- luk 100 g
- sol prstohvat
- maslinovo ulje 2 velike žlice
- biljno ulje 0,2 l
- brašno glatko 20 g
- celer 30 g
- maslac 30 g
- gris 30 g
- mlijeko 0,1 l
- muškatni oraščić 1 g
- sir parmezan 20 g
- crno vino 0,01 l
- pelati od rajčice 10 g
- ružmarin 2 g

NAČIN PRIPREME

Pjetla odvojimo od kosti i režemo na male kocke, povrće očistimo i režemo na male kockice.

Od kosti kuhamo juhu s korjenastim povrćem.

Sve to skupa stavljamo u marinadu s vodom i crnim vinom te dodamo malo ružmarina.

Ostavimo da se marinira najmanje 12 sati.

Iz marinade vadimo meso i povrće. Meso operemo i posušimo te ga uvaljamo u brašno i pržimo u dubokom ulju. Kada smo ga prepržili, ocijedimo.

Na maslacu pirjamo povrće iz marinade te dodajemo pelate od rajčice i crno vino te dolijevamo juhom.

Kuhamo sat vremena. Na kraju začinimo.

Umak mora biti kompaktan, odnosno gust.

Na mlijeku u koje smo dodali sol, muškatni oraščić, maslac kuhamo griz. Kada je gotov dodajemo žumanjak i parmezan. Smjesu od griza lijevamo u kalup koji smo prije namazali maslacem i pustimo da se ohladi.

Kada se ohladi, režemo na kocke i pospemo

parmezanom te zapečemo na 180 stupnjeva celzijevih.

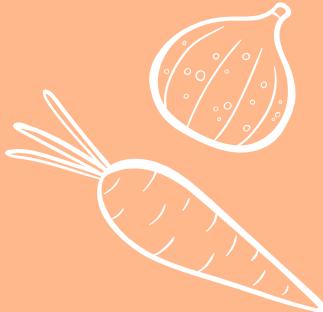
Na tanjur slažemo njoke od griza i tingul. Poslužimo toplo.



SLANUTAK SA SUHIM MESOM I KRUMPIROM

NORMATIV ZA JEDNU OSOBU

- suho meso 50 g
- maslinovo ulje 3 velike žlice
- sol prstohvat
- slanutak 50 g
- luk 30 g
- mrkva 30 g
- krumpir 50 g
- češnjak 5 g
- peršin 3 g



NAČIN PRIPREME

Slanutak pomočimo u hladnu vodu dan ranije, stavimo kuhati u hladnu vodu s korjenastim povrćem, maslinovim uljem i suhim mesom.

Kuhamo sat vremena i na kraju dodamo krumpir rezan na kockice.

Kada je sve gotovo začinimo i poslužimo toplo.





VARIVO OD PILETINE I POVRĆA

NORMATIV ZA JEDNU OSOBU

- piletina s kostima 100 g
- krumpir 70 g
- luk 30 g
- češnjak 3 g
- paprika 30 g
- tikvice 50 g
- mrkva 50 g
- pileći file 50 g
- maslinovo ulje 2 velike žlice
- sol 3 g



NAČIN PRIPREME

Od piletine s kostima skuhamo juhu u koju dodamo korjenasto povrće.

Pileći file izrežemo na kockice kao i svo povrće. Na maslinovom ulje pirjamo luk te kada požutti dodamo pileći file, još malo pirjamo i dodamo ostalo povrće rezano na kockice. Dolijevamo juhu i kuhamo još pola sata. Na kraju začinimo i poslužimo toplo.

VARIVO OD JUNETINE I MAHUNA

NORMATIV ZA JEDNU OSOBU

- junetina 70 g
- mrkva 30 g
- luk 30 g
- sol prstohvat
- maslinovo ulje 4 male žlice
- češnjak 3 g
- mahune 60 g
- pelati od rajčice 50 g



NAČIN PRIPREME

Junetinu izrežemo na kockice kao i povrće.

Na maslinovom ulju pirjamo luk, mrkvu i češnjak.

Kada povrće požuti dodamo junetinu rezanu na kockice i pirjamo još malo. Dodajemo pelate od rajčice i još malo pirjamo, a zatim dolijemo vode. Kada je meso gotovo ubacimo mahune i kuhamo još 15 minuta.

Na kraju začinimo i poslužimo toplo.

JUNEĆE MESNE OKRUGLICE U UMAKU OD BROKULA S POVRĆEM

NORMATIV ZA JEDNU OSOBU

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| • juneće mljeveno meso 70 g | • češnjak 3 g |
| • mrkva 30 g | • brokula 100 g |
| • luk 50 g | • tikvica 50 g |
| • sol prstohvat | • krumpir 70 g |
| • maslinovo ulje 3 male žlice | • svježa crvena paprika 50 g |

NAČIN PRIPREME

Brokule očistimo i operemo te ih kuhamo u kipućoj vodi bez soli. Kada su gotove odlijemo malo vode te smiksamo i začinimo (umak od brokule mora biti gust). Krumpir očistimo i izrežemo na kocke ta ga kuhamo u vodi s malo soli.

Tikvicu, mrkvu i crvenu papriku očistimo i režemo na tanke prutiće te je pirjamo na maslinovom ulju.

Mljeveno juneće meso začinimo, dodamo malo sitno rezanog češnjaka i peršina te dobro promiješamo i oblikujemo u okruglice.

Okruglice od mesâ pečemo u pećnici i kada su gotove stavljamo u umak od brokula te kratko prokuhamo. Sve skupa slažemo na tanjur. Poslužimo toplo.





KOLAČ OD NARANČE

NORMATIV ZA 10 OSOBA

- naranča 400 g
- brašno glatko 250 g
- šećer 300 g
- vanilin šećer 10 g
- prašak za pecivo 10 g
- jaja 4 komada
- maslac 100 g
- šećer u prahu 50 g

NAČIN PRIPREME

Naranču operemo i osušimo, zatim je ribamo i na kraju ocijedimo sok iz nje. Jaja i šećer smiksamo te dodamo otopljeni maslac, zatim dodamo vanilin šećer, prašak za pecivo i brašno.

U smjesu od brašna i jaja dodamo koricu od ribane naranče i sok.

U kalup koji smo obložili masnim papirom ulijemo smjesu i pečemo na 200 stupnjeva celzijevih 30 minuta.

Kada je kolač gotov, pustimo da se ohladi te rezemo na šnите i posipamo šećerom u prahu.

KOLAČ OD MRKVE I ORAHA

NORMATIV ZA 10 OSOBA

- mrkva 250 g
- orah 50 g
- jaja 3 komada
- šećer 200 g
- vanilin šećer 10 g
- ulje 5 žlica
- prašak za pecivo 10 g
- glatko brašno 100 g
- oštro brašno 150 g
- 6 žlica vruće vode
- šećer u prahu 30 g



NAČIN PRIPREME

Odvojimo žumanjak od bjelanjka. Od bjelanjka napravimo čvrsti snijeg. U žumanjku dodamo šećer, vanilin šećer pa dobro smiksamo. Zatim dodajemo prašak za pecivo, ulje, mješavinu oštrog i glatkog brašna, vodu i sitno naribanu mrkvu. Na kraju umiješamo snijeg od bjelanjka. Smjesu stavimo u kalup i odozgo pospemo sjeckanim orahom.

Sve skupa stavimo peći u zagrijanu pećnicu na 180 stupnjeva celzijevih i pečemo 35 minuta.

Kad je kolač gotov, pustimo da se ohladi te posipamo šećerom u prahu i režemo na tanke kriške.



KOLAČ OD JABUKE

NORMATIV ZA 10 OSOBA

- jaja 4 komada
- šećer 150 g
- vanilin šećer 10 g
- brašno 200 g
- prašak za pecivo 10 g
- očišćene i sitno isjeckane jabuke 350 g
- limunova korica 5 g
- cimet 3 g
- šećer u prahu 5 g

NAČIN PRIPREME

Jabuke ogulimo, očistimo i isjeckamo na kockice.

Jaja umutimo sa šećerom i umiješamo brašno s praškom za pecivo. Masa će biti poprilično gusta. U to dodamo malo cimeta. Izmiješamo pa dodamo smjesi jabuke.

U kalup stavimo papir za pečenje, a rubove premažemo maslacem. Smjesu izlijemo u kalup.

Pečemo u zagrijanoj pećnici na 160 stupnjeva celzijevih oko 60 minuta (ovisno o pećnici).

Kada je pečeno, izvadimo iz kalupa i prevrnemo, odstranimo papir za pečenje, pospemo šećerom u prahu i s malo cimeta. Pustimo da se ohladi i režemo na šnите.



PITA OD JABUKE

NORMATIV ZA 10 OSOBA

TIJESTO:

- oštro brašno 400 g
- šećer 100 g
- prašak za pecivo 10 g
- maslac 200 g
- žumanjak 2 kom
- sol prstohvat
- korica limuna 3 g
- kiselo vrhnje 2 žlice

NADJEV:

- naribane jabuke 800 g
- cimet 3 g
- šećer 100 g

NAČIN PRIPREME

U posudu od miksera stavimo brašno, šećer, sol i prašak za pecivo. Dodamo hladan maslac narezan na kockice i koricu limuna pa umijesimo tjesto. Ako mjesimo ručno, trljamo prstima maslac u brašno dok ne dobijemo smjesu nalik na krušne mrvice.

Dodamo žumanjke i kiselo vrhnje pa zamijesimo tjesto.

Tjesto podijelimo na dva jednaka dijela, umotamo u prozirnu foliju i stavimo u hladnjak na pola sata.

Jabuke ogulimo i naribamo, dodamo šećer i cimet pa promiješamo.

Zagrijemo pećnicu na 180 stupnjeva.

Lim premažemo maslacem i pospemo brašnom.

Na pobršnjenoj podlozi razvaljamo prvu polovicu tjesteta, prebacimo je u lim i utishemo.

Razvaljamo i drugu polovicu tjesteta. Raspoređimo nadjev po prvoj i prekriveno ga drugom polovicom tjesteta.

Izbodemo vilicom i pečemo na 180 stupnjeva celzijevih 40 minuta.

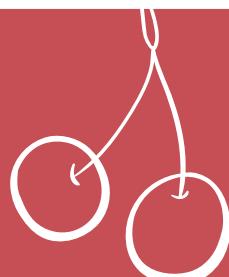
Pitu po želji posipamo šećerom u prahu i narežemo na kocke.



SAVIJAČA OD MARAŠKE

NORMATIV ZA JEDNU OSOBU

- maraške 300 g
- šećer 150 g
- Kore za savijaču 6 komada
- maslac 100 g
- vanilin šećer 10 g
- šećer u prahu 30 g
- orah 50 g



NAČIN PRIPREME

Maraške pomiješamo sa šećerom i vanilinim šećerom te dodamo mljevene orahe.

Kore za savijače namažemo maslacem te punimo nadjevom, zamotamo te izbodemo vilicom.

Premažemo otopljenim maslacem i pečemo 30 minuta na 180 stupnjeva celzijevih.

Kad je gotovo ohladimo i režemo na komade.

OVA PUBLIKACIJA SUFINANCIRANA JE SREDSTVIMA EUROPSCHE UNIJE
Europski poljoprivredni fond za ruralni razvoj

Međuteritorijalni projekt suradnje: **DOMAĆE U VRTIĆE**

Mjera 19 LEADER - CLLD

Podmjera 19.3. Priprema i provedba aktivnosti suradnje LAG-a

Tip operacije 19.3.2. Provedba aktivnosti projekta suradnje



Europska unija

PROGRAM RURALNOG RAZVOJA 2014.- 2020.

Udio sufinanciranja: 90% EU, 10% RH

Europski poljoprivredni fond za ruralni razvoj: Europa ulaze u ruralna područja

Izdavač: Lokalna akcijska grupa "Laura"

Za Izdavača: Voditelj LAG-a, Marijo Demo, mag. oec.

Urednik: Renato Kraljev, Marijo Demo, mag. oec.

Recepti: Renato Kraljev

Fotografije: Martin Brkljača

Naklada: 5000 kom