



Reciklirana kuharija



Najboljši recepti za manj odpadne hrane, 10. številka



Hrana ni za tjavendan 2024/2025



Preprosto
več za vas

Hranozavest nas povezuje



Pred vami je Reciklirana kuharija, kuharska knjižica, ki umetnost kulinarike združuje s hranozavestnimi nasveti za manj odpadne hrane in uravnotežen življenjski slog. V njej boste našli 20 receptov, ki so jih glede na razpoložljive ostanke jedi pomagali soustvariti otroci iz slovenskih vrtcev, osnovnih in srednjih šol. S tem so jim dali novo priložnost za okusen in v mnogih primerih tudi polnovreden obrok.

Skrbno ravnanje s hrano, premišljena uporaba ostankov jedi, preudarno načrtovanje obrokov, izbira lokalne hrane in trajnostnih živil ter skrb za uravnoteženo prehranjevanje so navade, ki jih moramo vnesti v naš vsakdan, če se želimo prehranjevati ozaveščeno in hkrati ustvarjati boljši svet.

Vsako leto namreč po vsem svetu zavržemo na milijone ton hrane, pri čemer velikokrat povsem užitne sestavine ali ostanki hrane pristanejo v smeteh, namesto da bi jih spremenili v novo jed. Zato je tukaj *Reciklirana kuharija*, ki vsem ustvarjalnim in iznajdljivim ponuja recepte s sestavinami potencialno odpadne hrane ter vas z nasveti spodbuja k odgovornejšim odločitvam.

Z vsakim receptom boste odkrili, da iz »recikliranih« sestavin lahko nastanejo zanimive, okusne in tudi vizualno privlačne jedi. Sprejmite izziv, predajte se ustvarjalnosti in uporabite domišljijo ter iz vsake sestavine ali ostanka poustvarite novo jed. Pravi ljubitelji kulinarike in okusnih jedi vedo, da hrana sodi le na krožnik, ne v smeti!

O KNJIŽICI RECIKLIRANA KUHARIJA

Knjižica Reciklirana kuharija že vrsto let nastaja v okviru projekta Hrana ni za tjavendan, s katerim Lidl Slovenija in program Ekošola od leta 2015 ozaveščata o problematiki odpadne hrane. Danes z njim v hranozavestno gibanje za manj odpadne hrane povezujeta 16.400 otrok. V šolskem letu 2024/25 v projektu sodeluje več kot 300 vzgojno-izobraževalnih ustanov in vsaka je prispevala svoj hranozavestni recept. Med njimi smo izbrali 20 najbolj izvirnih za okusne obroke, pripravljene iz ostankov jedi.

ZAJTRKI

JAČNI NAMAZ	4
ČALAPINKE – PALAČINKINE ČAŠICE	6
DOMAČA GRANOLA	8
BELJAKOVE PALAČINKE	10

PREDJEDI

ZELENJAVNI KIPNIKI	12
RIBJA ZASEKA	14
SLANA PITA IZ ZELIŠČNIH KREKERJEV, GOVEDINE IN PORA	16
JUHA IZ SKRITIH ZAKLADOV	18
RDEČI MAFINI	20
RIŽEVI VESOLJČKI	22
JUHA IZ STARIH PARADIŽNIKOV	24

GLAVNE JEDI

PIŠČANČJA ROLADA Z NADEVOM IN KROMPIRJEVI POLJUBČKI	26
KROMPIRJEVE LUČKE	28
TESTENINE S PIŠČANČJIMI KOCKAMI V PEČICI	30
MINI ZELJE Z RIŽEM IN HRENOVKAMI	32
BIG MAC TAKO	34

SLADICE

AJDOVA SLADICA Z MEDENO JOGURTOVO KREMO IN KARAMELIZIRANIMI JABOLKI	40
AJDOVI SLADKI MOŠNJIČKI	42
RIŽEVA ČAROVNIJA Z JAGODAMI	44
MINI LIZIKE Z OKUSOM JABOLČNE PITE	46

PRI RECEPTIH V NADALJEVANJU SO Z ZELENO OZNAČENE SESTAVINE, KI SO OSTALE OD OBROKOV OZIROMA SO BILE TIK PRED IZTEKOM UPORABNOSTI, OBTOLČENE ALI POŠKODOVANE.



JAJČNI NAMAZ

AVTORJI: Jaka Juršnik, Filip Klemenčič,
Maricruz Vogrinčič, Diego Vogrinčič,
Alex Čuček in Jusuf Đemalji, NIS 1

ŠOLA: OŠ Gornja Radgona,

PŠ dr. Janka Šlebingerja

MENTORICA: Tamara Kurbos

KOLIČINA: za 2–3 osebe

SESTAVINE:

3 (že skuhanā) jajca

1 žlica majoneze

1 žlica kisle smetane

2 kisli kumarici

ščep soli

ščepec popra

peteršilj (po želji)

PRIPRAVA:

Že skuhanā jajca z vilicami dobro pretlačimo. Dodamo žlico majoneze in žlico kisle smetane ter premešamo. Začinimo s poprom in soljo. Kisle kumarice narežemo na koščke, jih dodamo masi in ponovno premešamo. Po želji lahko po vrhu potresemo še peteršilj.

NASVET:

Namaz postrežemo s kruhom, krekerji ali grisinī, lahko pa ga uporabimo kot dodatek drugim jedem, na primer narezku.



ČALAPINKE – PALAČINKINE ČAŠICE

AVTORJI: Ana Barle, 1. b

ŠOLA: OŠ Zadobrova

MENTORJA: Marko Ovnič in Petra Mallion

KOLIČINA: 12 čašic

SESTAVINE:

3 do 4 jajca

300 ml mleka

110 g moke

ščeplj soli

vaniljev sladkor

2 žlici masla (za model)

marmelada, sadje, grški jogurt pred iztekom
roka trajanja

PRIPRAVA:

Pečico segrejemo na 220 °C in v njej pogrejememo pekač za mafine. Medtem pripravimo testo za palačinke: jajca, mleko, moko, sol in vaniljev sladkor dobro premešamo s paličnim mešalnikom, da dobimo mehurčkasto zmes. Hladno maslo narežemo na 12 mini koščkov (oziroma toliko koščkov, kolikor imamo v pekaču prostorčkov za mafine). Vroč pekač za mafine vzamemo iz pečice in vanj razporedimo koščke masla ter s stopljenim maslom premažemo pekač. Z zajemalko razdelimo maso po pekaču, postavimo v pečico in pečemo približno 20 minut. Masa bo močno narasla in se zlato zapekla. Pekač vzamemo iz pečice in počakamo, da masa upade in nastanejo čašice. Čašice še vroče zložimo na krožnik in jih napolnimo z marmelado ali sadjem. Po vrhu prelijemo še grški jogurt.

NASVET:

Če ne dodamo vaniljevega sladkorja, lahko čašice uporabimo tudi za slane nadeve.



DOMAČA GRANOLA

AVTORJI: Maks Grabljevec, Jona Goričanec, Janja Peterka, Ela Uhan, Lovro Florjančič in Tim Vodopivec, 4., 5., 6. razred in PPVI 2. razred

ŠOLA: OŠ Roje

MENTORJA: Nuša Šenk

KOLIČINA: za 500 g granole

SESTAVINE:

250 g kosmičev

50 g mešanih semen
(bučna, sončnična, lanena, chia ...)

50 g ostankov mešanih oreščkov
(mandlji, lešniki, orehi ...)

50 ml kokosovega olja

3 žlice medu

1 žlička mletega cimeta

$\frac{3}{4}$ žličke ingverja v prahu

drobno naribana lupinica 1 bio pomaranče

40 g suhih brusnic

PRIPRAVA:

Oreščke grobo sesekljamo, damo v večjo skledo ter zmešamo s kosmiči in semeni. V kozici segrejemo kokosovo olje ter mu dodamo začimbe in med. Dobro premešamo, da dobimo gladko zmes, v katero vmešamo naribano pomarančno lupinico. Vročo zmes polijemo čez suhe sestavine in vse skupaj dobro premešamo. Zmes prestavimo v pekač, ki smo ga obložili s papirjem za peko, in jo v približno 2 cm debelem sloju razporedimo po celotni površini. Granolo v pečici, ogreti na 170 °C, pečemo 30 minut. Na vsake 5 do 10 minut jo dobro premešamo, da se kosmiči, semena in oreščki ne zažgejo. Ohlajeni granoli primešamo suhe brusnice.

NASVET:

Granolo postrežemo z jogurtom in svežim sadjem. Lahko pa jo namenimo tudi za darilo – zapakiramo jo v lepe kozarce in pritrldimo voščilo.



BELJAKOVE PALAČINKE

AVTORJI: Monika Šijanec, 6. b

ŠOLA: OŠ Leona Štuklja Maribor

MENTORICA: Damijan Šoštarič

KOLIČINA: 1 velika ali 2 majhni palačinki

SESTAVINE:

3 beljaki, ki so ostali po ločitvi jajc

1 žlica ovsenih kosmičev (mleti ali celi)

1 žlica medu

ščepec soli

maslo za peko

sveže sadje

oreščki in grški jogurt za dekoracijo

PRIPRAVA:

Beljake posolimo in stepemo, da postanejo rahli in penasti. Dodamo ovsene kosmiče in žlico medu ter nežno premešamo. Segrejemo maslo v ponvi. Maso vlijemo v ponev in pečemo na srednjem ognju, dokler palačinka ne postane zlato rjava, nato jo obrnemo in spečemo še na drugi strani. Postrežemo s svežim sadjem, grškim jogurtom ali oreščki.

NASVET:

Palačinko lahko pripravimo vnaprej in jo primerno obloženo (banane, oreščki) odnesemo s seboj na športni dan ali izlet.



ZELENJAVNI KIPNIKI

AVTORJI: Tadeja Žemva in Hema Marič, 8. in 9. razred

ŠOLA: OŠ Gorje

MENTORICA: Asja Sodja

KOLIČINA: za 4 osebe

SESTAVINE:

75 g masla

50 g staranega sira

3 jajca

1 rumenjak

50 g moke

100 g skute

110 g pireja iz ostankov kuhane jušne zelenjave (korenje, zelena, peteršilj, koleraba ...)

ščepec soli

PRIPRAVA:

Ostanke kuhane jušne zelenjave zmiksamo v gladek pire. Primešamo stopljeno maslo, nariban staran sir, jajca, rumenjak in pasirano skuto. Nato počasi ob nenehnem mešanju dodamo še moko, da nastane gladka zmes. Po potrebi solimo. Modelčke za mafine premažemo z maslom in napolnimo z zmesjo. Pečemo pri 180 °C približno 13 minut.

NASVET:

Primerni so tudi kot priloga k mesnim ali zelenjavnim omakam. Beljak, ki nam ostane po ločitvi jajca, prihranimo in iz njega pripravimo beljakovo palačinko, za katero najdete recept na strani 11.



RIBJA ZASEKA

AVTORJI: učenci 1. in 2. razreda

ŠOLA: OŠ Šmarje pri Jelšah, POŠ Sladka Gora

MENTORICA: Marjanca Krameršek

KOLIČINA: 250 g

SESTAVINE:

meso orade ali brancina
(pečeni ostanki od kosila/večerje)

2 inčuna

1 kumarica

1 šalotka

1 strok česna

5 sesekljanih oliv

1 žlička kaper

1 žlica majoneze

1 žlička gorčice

1 žlička oljčnega olja

sol, poper in svež peteršilj

PRIPRAVA:

Iz ostankov pečene orade (ali brancina) lahko pripravimo okusen namaz (»zaseko«). Pečeno orado očistimo in ločimo kosti od mesa. V sekljalnik damo vse sestavine in zmeljemo v mazav namaz. Postrežemo na starejšem kruhu, ki smo ga predhodno popekli v ponvici na nekaj kapljicah oljčnega olja. Za dekoracijo dodamo češnjev paradižnik in lističe sveže rukole ali domačega motovilca.

NASVET:

Ribjo zaseko lahko uporabimo kot namaz ali kot polnilo, recimo v izdolbenih trdo kuhanih jajcih, na solatnih listih ...



SLANA PITA IZ ZELIŠČNIH KREKERJEV, GOVEDINE IN PORA

AVTORJI: Maruša Kavčič, 4. Ga

ŠOLA: Srednja šola za gastronomijo
in turizem Ljubljana

MENTORICA: Anica Oblak Janko

KOLIČINA: za 8 oseb

SESTAVINE:

150 g ostankov krekerjev

30 g masla

150 do 200 g ostankov kuhane govedine

100 g pora

10 ml oljčnega olja

sol, poper, muškatni orešček, sladka paprika

SESTAVINE ZA PRELIV:

2 jajci

150 ml sladke smetane

PRIPRAVA:

Krekerje zdrobimo v multipraktiku. Dodamo žličo stopljenega masla in še enkrat premešamo. Modelčke napolnimo z zmesjo in jo z žličo potisnemo ob dno, da dobimo čvrsto podlago za pito. Na oljčnem olju popražimo na kolobarje narezan por in ga dodamo natrgani govedini. Začnimo s soljo, poprom, muškatnim oreščkom in malo sladke paprike. Zmes z govedino in porom naložimo v modelčke na prvo plast. Razžvrkljamo jajca in primešamo sladko smetano ter jajčno zmes prelijemo po vrhu. Pečemo pri 180 °C približno 15 do 20 minut. Postrežemo kot prigrizek ali za malico, lahko pa tudi za kosilo ali večerjo s skledo sezonske solate.

NASVET:

Jajčni preliv lahko vmešamo tudi skupaj z zelenjavo in mesom.



JUHA IZ SKRITIH ZAKLADOV

AVTORJI: Sara Arh,

program biotehniška gimnazija, 3. a

ŠOLA: Grm Novo mesto - center biotehnike in turizma, Kmetijska šola Grm in biotehniška gimnazija

MENTOR: Renata Kus Pisek

KOLIČINA: za 4 osebe

SESTAVINE:

peclji brokolija, cvetače, lahko tudi špargljev

ostanki korenja (olupki in konci korenja),
pora (predvsem zeleni deli pora),
zeleni in čebule

star kruh

0,75 l ostanka zelenjavne jušne osnove
ali vode

sol, poper, ščepec muškatnega oreščka

malo oljčnega olja

PRIPRAVA:

Zelenjavne obrezke operemo in narežemo na manjše kose. V ponvi segrejemo oljčno olje in popražimo zelenjavne ostanke. Dodamo nekaj starega kruha, nato zalijemo z zelenjavno jušno osnovo ali vodo in kuhamo 20 minut. Vse skupaj s paličnim mešalnikom spsiramo v gladko juho in začinimo po okusu.

NASVET:

Juho postrežemo s popečenimi kruhovimi kockami (narejenimi iz starega kruha).



RDEČI MAFINI

AVTORJI: Aneja Meško, Žan Horvat,
Simon Kozel, Clarisa Šoštarich, Đuli Križanec in
Gašper Okretič Tomažič, 9. NIS

ŠOLA: OŠ dr. Ljudevita Pavka

MENTORICA: Tina Majerič

KOLIČINA: 8 mafinov

SESTAVINE:

250 g ostre moke

100 g ovsenih kosmičev

sol in mleti poper (po okusu)

1 žlička pecilnega praška

4 jajca

200 g navadnega jogurta

4 žlice stopljenega masla

150 ml ostanka soka rdeče pese

2 žlici skute pred iztekom roka trajanja

1 žlica sira maskarpone

1 žlička hrena

mešanica semen za posip
(sezam, lan, sončnična semena, bučnice)

PRIPRAVA:

Pečico segrejmo na 180 °C. V skledi zmešamo moko, ovsene kosmiče, pecilni prašek, sol in poper. V drugo skledo ubijemo jajca in jih penasto umešamo. Dodamo jogurt, stopljeno maslo in sok rdeče pese ter premešamo. Jajčni masi med mešanjem postopoma dodajamo mešanico suhih sestavin, vse dobro zmešamo v enotno zmes. V manjši skledi zmešamo nadev iz skute in maskarponeja, po želji dodamo malo mlete kumine, drobnjaka ali hrena. V pekač za mafine postavimo papirnate modelčke in jih do polovice napolnimo s pripravljeno jajčno maso. Nato na sredino dodamo žličko nadeva ter modelčke napolnimo do vrha. Po vrhu jih potresemo s semeni. Mafine pečemo 30 minut pri 180 °C.

NASVET:

Mafini so super malica za na pot skupaj z namazom ali skledo solate.





RIŽEVI VESOLJČKI

AVTORJI: Jaka Pucko, starostna skupina 5–6 let

VRTEC: OŠ Turnišče, VVE pri OŠ Turnišče

MENTOR: Petra Černela in Doroteja Litrop

KOLIČINA: 8 vesoljčkov

SESTAVINE:

skodelica ostanka kuhanega riža z zelenjavo

0,5 skodelice ostanka kuhanega fižola

0,25 skodelice naribanega sira

1 jajce

2–3 žlice drobtin

ščepec soli

PRIPRAVA:

V veliki skledi zmešamo kuhan riž z zelenjavo in pretlačen fižol. Dodamo nariban sir, jajce in drobtine ter solimo. Iz mase oblikujemo polpetke – velikost naj bo približno kot otroška dlan – in jih v predogreti pečici pečemo pri 200 °C približno 15 do 20 minut.

NASVET:

Vesoljčki so super malica za na pot skupaj z zelenjavno prilogo.



JUHA IZ STARIH PARADIŽNIKOV

AVTORJI: Teodora R., starostna skupina 2–3 let

VRTEC: Kranjski vrtni, Enota Ciciban

MENTORICA: Alenka Kalan

KOLIČINA: za 4 osebe

SESTAVINE:

1 kg mehkih paradižnikov

1 čebula

4 stroki česna

2 žlici oljčnega olja

500 ml ostanka jušne osnove ali vode

100 ml smetane za kuhanje
pred iztekom roka trajanja

sol in poper

sveža bazilika/peteršilj za dekoracijo

PRIPRAVA:

Paradižnike, čebulo in neolupljen česen položimo na pekač in jih pokapamo z oljčnim oljem, posolimo in popopravimo. Pečemo v pečici, ogreti na 200 °C, 25 do 30 minut, dokler se paradižniki popolnoma ne zmehčajo. Pečene paradižnike preložimo v lonec in jim dodamo pečen česen, ki ga stisnemo iz olupka. Prelijemo z vodo ali jušno osnovo in kuhamo 5 do 10 minut. Nato zmešamo s paličnim mešalnikom. Po želji lahko precedimo. Dodamo smetano in še enkrat pogrejemo, preden postrežemo.

NASVET:

Paradižnikovo juho lahko postrežemo z riževimi vesoljčki, saj skupaj sestavljajo okusno in hranilno kosilo ali večerjo.



PIŠČANČJA ROLADA Z NADEVOM IN KROMPIRJEVI POLJUBČKI

AVTORICA: Lana Trako, 8. b

ŠOLA: OŠ Horjul

MENTORICA: Nataša Kuzmič Kuralt

KOLIČINA: za 4 osebe

SESTAVINE ZA PIŠČANČJO ROLADO:

400 g piščančjega fileja

50 g ostankov suhih sliv

50 g ostankov suhih marelic

100 g starega kruha

2 jajci

majaron, ščep soli

SESTAVINE ZA KROMPIRJEVE POLJUBČKE S PROSENO KAŠO:

500 g ostankov pire krompirja

100 g ostankov kuhane prosene kaše

100 g ribanega sira

3 rumenjaki

majaron, drobnjak, ščep soli

SESTAVINE ZA BRUSNIČNO OMAKO:

50 g ostankov suhih brusnic

20 g vode

PRIPRAVA NADEVA:

Star kruh, suhe marelice in suhe slive brez koščic narežemo na drobne kocke.

Dodamo jajce in majaron, posolimo in dobro premešamo.

PRIPRAVA KROMPIRJEVEGA TESTA S PROSENO KAŠO:

V krompirjev pire dodamo ostanek kuhane prosene kaše, sesekljan drobnjak in majaron, jajčni rumenjak, riban sir in z metlico dobro premešamo v gladko maso. Po potrebi malo solimo.

PRIPRAVA BRUSNIČNE OMAKE:

V kozico stremo suhe brusnice in natočimo vodo, da prekrije brusnice. Kuhamo približno 5 minut, da se zmehčajo. Zmehčane brusnice s paličnim mešalnikom spsiramo v gladko maso.

PRIPRAVA PIŠČANČJE ROLADE IN KROMPIRJEVIH POLJUBČKOV:

Piščančji file potolčemo s kuhinjskim kladivom. Na file naložimo kruhov nadev s suhim sadjem. Vse skupaj zvijemo in v rob zapličimo lesen zobotrebec, da rolada med peko ne razpade.

Pripravljeni nadev za krompirjeve poljubčke damo v dresirno vrečko z zvezdastim nastavkom. Na pekač s papirjem za peko nabrizgamo majhne kupčke in pečemo v pečici, segreti na 180 °C, približno 15 minut, da poljubčki malo porumenijo. Pečeno rolado narežemo na rezine. Na krožnik serviramo rezine rolade, dodamo kupčke brusnične omake in krompirjeve poljubčke s proseno kašo.



KROMPIRJEVE LUČKE

AVTORICA: Sofija Gostan, starostna skupina 5–6 let

VRTEC: OŠ Turnišče, VVE pri OŠ Turnišče

MENTORICI: Petra Černela in Doroteja Litrop

KOLIČINA: za 8 lučk

SESTAVINE:

ostanek pire krompirja

1 majhna čebula

1 majhna paprika

kuhano korenje od juhe

1 žlica majoneze

origano

bazilika

majaron

mleta paprika

sol

star kruh

moka

drobtine

jajca

olje

PRIPRAVA:

Sesekljamo čebulo in papriko ter čebulo na segretem olju popražimo. Na kocke narežemo kuhan korenček, ki je ostal od juhe. Nato skupaj zmešamo čebulo, papriko, korenček, pire krompir, majonezo in začimbe. Rezinam kruha odstranimo skorjo in jo shranimo za pripravo domačih drobtin. Rezine kruha z valjarjem sploščimo, da jih lažje zavijemo v rolado. Na vsako rezino razmažemo eno žlico krompirjevega nadeva. Rolice zavijemo s folijo in damo počivat v hladilnik. Pripravimo krožnike z moko, jajcem in drobtinami ter spaniramo. Pečemo v pečici pri 180 °C dobrih 20 minut. V ohlajene rolice zapičimo lesene palčke.

NASVET:

Postrežemo jih z osvežilno omako – recimo jogurtovo s svežimi kumaricami.



TESTENINE S PIŠČANČJIMI KOCKAMI V PEČICI

AVTORICA: Patricija Kramar, 5. razred

ŠOLA: JVIŽ OŠ Toneta in Franceta Kralja
Dobrepolje

MENTORICA: Metka Laharnar

KOLIČINA: za 4 osebe

SESTAVINE:

350 g piščančjega mesa, narezanega na kocke

1 čebula

1 žlica začimbe za piščanca

400 g ostankov kuhanih testenin

2 veliki žlici moke

25 g masla

350 ml mleka

ščepec soli

olje

nariban sir

PRIPRAVA:

Za omako v kozici stopimo maslo, primešamo moko, solimo in zalijemo z mlekom. V drugi kozici na olju prepražimo čebulo, ko porumeni, dodamo piščančje kocke in jih začiniimo. Pražimo 10 minut. Primešamo kuhane testenine, nato vse skupaj prestavimo v pekač. Po vsem prelijemo omako. Pečico segrejemo na 180 °C in testenine pečemo v pečici 20 minut. Na koncu po vrhu potresemo nariban sir in pečemo še 5 minut.

NASVET:

Malo drobtin zmešamo s svežim timijanom in žličo ali dvema oljčnega olja ter posujemo po siru, da dodamo malo hrustljivosti.



MINI ZELJE Z RIŽEM IN HRENOVKAMI

AVTORICA: Elizabeta Pirnat, 6. c

ŠOLA: OŠ Dob

MENTORICA: Karmen Uranič

KOLIČINA: za 4 osebe

SESTAVINE:

250 g ostankov naribanega zelja

150 g ostankov kuhanega riža

ostanek hrenovke

50–100 g sira pred iztekom roka trajanja

0,5 čebule

2 žlički kisle smetane pred
iztekom roka trajanja

olje

sladka paprika

1 jajce

0,5 l mleka

sol

poper

bazilika

0,5 žličke gorčice

lovorjev list

kumina

PRIPRAVA:

Čebulo popražimo na olju in pred koncem praženja potresemo s sladko papriko, še malo popražimo in dodamo zelje ter zalijemo s 100 ml vode. Pustimo, da se malo poduši, dodamo kuhan riž in začínimo s soljo, poprom, malo kumine, lovorjem, baziliko in 1/2 žličke gorčice. Pustimo še kakšnih 5 minut na nizkem ognju.

Medtem razžvrkljamo jajce z mlekom in dvema žličkama kisle smetane.

Zelje z rižem prestavimo v ognjevarne steklene posodice in poravnamo površino. Na vrh enakomerno posujemo narezane hrenovke in nariban sir. Vse zalijemo z razžvrkljanim jajcem in kisló smetano ter damo v pečico. Pečemo pri 210 °C približno 30 minut.

NASVET:

Namesto riža lahko uporabimo proseno kašo, namesto hrenovk pa kranjsko klobaso in dobili bomo okusno slovensko jed.



BIG MAC TAKO

AVTORICI: Sara Peterman in Tina Toman, 3. n

ŠOLA: Biotehniški center Naklo

MENTORICA: Nataša Šink

KOLIČINA: za 3 takose

SESTAVINE:

tortilje pred iztekom roka trajanja

mleto mešano meso

sol, poper, česen v prahu

mozzarella pred iztekom roka trajanja

omaka (kečap, majoneza, sok kislih kumaric in sesekljane kumarice)

solata

paradižnik

PRIPRAVA:

Meso damo v posodo in ga začinimo s soljo, poprom in česnom v prahu. Nato ga na tanko razporedimo po tortiljah. V ponvi spečemo vsako tortiljo posebej. Najprej spečemo stran, na kateri je meso. Nato obrnemo in na stran z mesom položimo mozzarelo ter počakamo, da se stopi. Ko je tortilja zapečena, jo prestavimo na krožnik. Pokapamo s pripravljeno omako in dodamo zelenjavo po izbiri.

NASVET:

Jed je hitro in enostavno pripravljena, pa tudi hranilno bogata, če jo obložimo z veliko količino različne zelenjave.



AJDOVA SLADICA Z MEDENO JOGURTOVO KREMO IN KARAMELIZIRANIMI JABOLKI

AVTORJI: Julia Jerič, Selina Lebar, Nik Zrinski, Sara Šadl Flac in Lia Budja, 6. in 7. razred

ŠOLA: OŠ Gornja Radgona

MENTORICA: Anja Prkič

KOLIČINA: za 6 oseb

SESTAVINE ZA AJDOVO PLAST:

250 g kuhane ajdove kaše

2 žlici medu

0,5 žličke cimeta

vaniljev sladkor

SESTAVINE ZA KARAMELIZIRANA JABOLKA (ALI DRUGO SADJE):

4 srednje velika mehkejša jabolka (ali hruške, breskve)

30 g masla

2 žlici rjavega sladkorja

0,5 žličke cimeta

1 žlica limonovega soka

SESTAVINE ZA MEDENO JOGURTOVO KREMO:

300 g grškega jogurta pred iztekom roka trajanja

200 ml smetane za stepanje pred iztekom roka trajanja

3 žlice medu

ZA OKRAS:

2 žlici sesekljanih orehov ali mandljev

ščepec cimeta

PRIPRAVA:

Ostanke kuhane ajdove kaše rahlo segrejemo in zmešamo z medom, cimetom in vaniljevim sladkorjem. Če je zmes pretrda, dodamo malo mleka ali vode, da postane bolj kremasta. Ajdovo kašo razporedimo na dno kozarcev ali skodelic za serviranje.

V ponvi na srednjem ognju segrejemo maslo. Dodamo sladkor in limonov sok ter mešamo, dokler sladkor ne karamelizira. Dodamo narezana jabolka in jih pražimo 5 do 8 minut, dokler ne postanejo mehka in rahlo karamelizirana. Na koncu potresemo s cimetom in premešamo. Karamelizirana jabolka položimo na plast ajdove kaše v kozarcih.

V posodi stepemo smetano, dokler ne postane rahlo čvrsta. V drugi posodi zmešamo grški jogurt, med in vaniljev sladkor. Nežno vmešamo stepeno smetano v jogurtovo mešanico, da nastane gladka in kremasta zmes. Kremo razporedimo po karameliziranih jabolkih v kozarcih in okrasimo s sesekljanimi orehi ali mandlji ter posujemo s ščepecem cimeta. Čez noč postavimo v hladilnik, da se okusi dobro prepoji.



AJDOVI SLADKI MOŠNJIČKI

AVTORJI: skupina otrok 3–5 let

VRTEC: Kranjski vrtci, enota Biba

MENTORICA: Veronika Hribar

KOLIČINA: za 5 oseb

SESTAVINE :

ostanki ajdovih palačink

pomaranča

stara jabolka

voda

cimet

vaniljev strok

100 g pasirane skute pred iztekom roka trajanja

50 g kisle smetane pred iztekom roka trajanja

50 g ostankov mletih orehov

limonina lupinica

pomarančni sladkor

maslo

PRIPRAVA:

Jabolka operemo, olupimo, odstranimo peške in narežemo na kocke. V kozici jih na maslu počasi dušimo približno 10 minut. Pražena jabolka razdelimo na dva dela. En del zmiksamo v čežano, drugega pa ohladimo in iz njega pripravimo nadev. V veliki skledi zmešamo pasirano skuto, kislo smetano, mlete orehe, limonino lupinico, pomarančni sladkor, postrgana semena vaniljevega stroka in cimet. Pomarančo temeljito umijemo, jo olupimo in olupke narežemo na tanke trakce. Nato pripravimo mošnjičke. Na sredo palačinke v obliki piramide najprej položimo pražena jabolka in nanje skutno-orehov nadev. Robove palačinke postopoma pobiramo in enakomerno nagubamo ter tako oblikujemo mošnjiček, ki ga zavežemo s pomarančnim trakcem. Poleg postrežemo jabolčno čežano.

NASVET:

Mlete orehe lahko nadomestimo z mletimi lešniki ali mandlji. Namesto popečenih jabolk lahko v nadevu uporabimo čežano.



RIŽEVA ČAROVNIJA Z JAGODAMI

AVTORJI: Jan Modic, 1. f, Aljaž Stražar, 4. e,
in Nik Udovič, 4. c

ŠOLA: Grm Novo mesto - center biotehnike in
turizma, Dijaški in študentski dom

MENTORICA: Maja Vene

KOLIČINA: za 4 osebe

SESTAVINE :

250 ml ostankov mlečnega riža

250 ml mleka

5 dateljnov

1 žlička cimeta

1 žlička vaniljevega sladkorja

2 žlici medu

1 vaniljev puding

1 jajce

jagode

PRIPRAVA:

Mlečni riž, 150 ml mleka, dateljne, cimet in vaniljev sladkor damo v posodo in kuhamo 10 minut. Maso s paličnim mešalnikom zmešamo v gladko zmes. Jajce ločimo, rumenjaki razžvrkljamo, iz beljaka pa stepemo sneg. Zmešamo rumenjake, preostanek mleka in puding v gladko maso. Riževo maso in puding prelijemo v skupno posodo in postavimo na štedilnik. Ko zavre, na nizkem ognju kuhamo še 2 minuti. Masi dodamo med in sneg ter na nizkem ognju kuhamo še 2 minuti, da sneg zakrckne. Jagode z vilicami zmečkamo in jih damo na dno skodelic. Čez nalijemo rižev puding. Pustimo, da se ohladi, in postrežemo.

NASVET:

Jagode lahko zamenjamo z drugim sadjem, kot so marelice, nektarine, borovnice, breskve, maline ...



MINI LIZIKE Z OKUSOM JABOLČNE PITE

AVTORJI: Sofija B., Bor B., Tara B., Mila D., Jonatan E., Leila K., Erazem M., Anika P., Mihajlo R., Lukas V., Lori V., Tina Zoja M. in Ella O.

VRTEC: Vrtec Črnuče, enota Ostržek

MENTORICI: Emilija Jareb in Katarina Vardjan

KOLIČINA: za 16 mini lizik

SESTAVINE:

0,5 kg starejših, mehkejših jabolk

2 zavitka listnatega testa

2 jušni žlici masla

85 g sladkorja

1 čajna žlička cimeta

sok 1 limone

ščepec soli

pest suhih brusnic

jajce

sladkor za posip

PRIPRAVA:

Jabolka olupimo, razkoščičimo in nasekljamo na majhne kocke. V kozici stopimo maslo, dodamo jabolka, sladkor, cimet, limonov sok, ščepec soli in pest suhih brusnic. Jabolka dušimo toliko časa, da se zmeščajo. Zmes ohladimo. Iz listnatega testa izrežemo kroge. Uporabimo okrogel model za piškote. Izrezane kroge testa položimo na pekač, obložen s papirjem za peko. V sredino vsakega kroga damo palčko za ražnjiče (ali za liziko) in rahlo pritismo navzdol, da jo pritrdimo. Na vsak krog testa naložimo žličko ohlajenega jabolčnega nadeva. S čopičem za pecivo premažemo rob vsakega kroga s stepenim jajcem. Na nadevane kroge položimo še en kos testa in rahlo pritismo, da se zaprejo. Robove pritismo z vilicami, v sredino pa naredimo nekaj luknjic, da lahko uhaja para. Lizike premažemo z razžvrkljanim jajcem in potresemo s sladkorjem. Pečemo jih v predogreti pečici pri 200 °C približno 15–20 minut.



Kadar s hrano ravnamo odgovorno in spoštljivo ter ostankov ne mečemo v smeti, ampak jih pametno uporabimo, ravnamo **hranozavestno**. **Hranozavestni** smo tudi, kadar preudarno načrtujemo obroke, izbiramo lokalno hrano in trajnostna živila ter skrbimo za uravnotežen življenjski slog.

V prizadevanju za manj odpadne hrane in za hranozavestni življenjski slog je na pobudo Lidl Slovenija, programa Ekošola in preostalih partnerjev (Ekologov brez meja, Zveze prijateljev mladine Slovenije, Ministrstva za okolje, podnebje in energijo, Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, TAM-TAMA ter Etri skupine z Mini tovarno) v letu 2023 Vlada Republike Slovenije 24. april razglasila za slovenski dan brez zavržene hrane.

S to pobudo želijo svetu pokazati, da se zavedajo resnosti razmer in tudi aktivno rešujejo to globalno težavo. Hkrati pa z različnimi projekti ozaveščajo o pravilnem shranjevanju, recikliranju in odlaganju ostankov hrane, si prizadevajo preprečevati nastajanje odpadne in zavržene hrane ter spodbujajo ponovno uporabo ostankov hrane.



ALI STE VEDELI, DA ...

... vsak Slovenec v enem letu zavrže okoli 78 kg hrane?
To je približno toliko hrane, da bi iz nje lahko pripravili 150 kosil za eno osebo.¹

... je metanje hrane stran škodljivo tudi za okolje?
Odpadna hrana gre na odlagališče, kjer gnije in ustvarja pline, ki onesnažujejo zrak, ki ga dihamo.

... odpadna hrana zmanjšuje gospodarsko, družbeno in okoljsko trajnost prehranskih sistemov, saj zavržki hrane pomenijo izgubo virov, ki se uporabljajo za proizvodnjo hrane, kot so kmetijska zemljišča, voda, energija in drugo, kar moramo vložiti v pridelavo hrane.

Kljub skrb zbujujoči statistiki lahko naredimo korak v pravo smer – tako, da zaživimo **HRANOZAVESTNO**.

1. Vir: SURS



HRANOZAVESTNI NASVETI ZA ŠHRANJEVANJE ŽIVIL V HLADILNIKU²

Nekaterih živil ne shranjujemo v hladilnik, saj bodo tam spremenila vonj ali okus, poslabša pa se lahko tudi njihova kakovost. Po drugi strani vlažna živila, bogata s hranili in z nizko vsebnostjo kislin, ustvarjajo dobre pogoje za rast mikroorganizmov, zato jih moramo hraniti na suhem in hladnem. Kaj torej sodi v hladilnik?

DA

Maslo, sir, meso (surovo ali termično obdelano), cvetača, zelena solata, brokoli, korenje, fige, kivi, robide, maline, nektarine ...

NE

Česen, čebula, banane, kruh, krompir, avokado, paradižnik, jajčevci, sladki krompir, buče, grozdje, mango ...

UPOŠTEVAJTE NAVODILA NA EMBALAŽI

Gorčica, sojina omaka, vložene kumarice, vloženo sadje in zelenjava, marmelada, paštete ...

Mlečne izdelke, toplotno obdelano meso in ostanke obrokov shranjujte **na zgornji in srednji polici** v hladilniku. **Na spodnjih policah** v zaprtih posodah shranjujte surovo meso in ribe. **Predali** naj bodo namenjeni shranjevanju sadja in zelenjave, **v vrata hladilnika** pa lahko odložite živila, pripravljena za takojšnje uživanje, kot so mleko, maslo, marmelada ...

Pozorni bodite tudi na roke uporabnosti živil – živila z datumom minimalne trajnosti (uporabno najmanj do) so praviloma uporabna tudi po tem datumu, medtem ko je treba živila z datumom uporabe (uporabno do) po preteku roka zavreči.

2. Vir: Inštitut za nutricionistiko

Hranozavest nas povezuje



V gibanje za
manj odpadne
hrane letno
vključimo več
kot 16.000 otrok.



SLOVENSKI
**DAN
BREZ
ZAVRŽENE**
HRANE
24.4.2025



ODKRIJ
HRANOZAVESTNE
NASVETE



USTVARIMO
BOLJŠI SVET



Preprosto
več za vas

Reciklirana kuharija



Izbor receptov kuharskega natečaja v sklopu projekta
Hrana ni za tjavendan 2024/2025

Recepti: avtorji recepta so navedeni ob receptih

Stiliranje in fotografiranje: Petra Slapar

Vse pravice pridržane.

Izdajatelj Društvo DOVES FEE – Slovenija in partner v projektu Lidl Slovenija d.o.o. k.d. ne prevzemata nobene odgovornosti za morebitne napake v knjižici, prav tako ne prevzemata nobene odgovornosti v primeru poškodb ali nezgod, nastalih med pripravo jedi po receptih, navedenih v knjižici.

