



Reciklirana kuharija



Najboljši recepti za
manj zavržene hrane,
5. številka

Hrana ni za tjavendan 2019/2020



PARTNER PROJEKTA

ADIJO, SMETNJAK, ŽIVIJO, RECIKLIRANA KUHARIJA

Prevzeti vlogo glavnega kuharskega chefa v družini je vse prej kot lahko delo. Kuhanje hrane, ki bo ustrezala vsem zahtevnim okusom, je včasih izziv že sam po sebi, ko pa temu dodate še načrtovanje pravih količin in ustvarjanje vedno novih jedi, družinska kuharija postane pravi podvig. S knjižico Reciklirana kuharija vam bomo pomagali pri tem, da vaše kuharske mojstrovine zaradi prevelikih količin ali izbirčnih jedcev ne pristanejo v smeteh, temveč jih boste lahko na preprost način uporabili v novih slastnih jedeh.

Knjižica je nastala v okviru projekta Hrana ni za tjavendan, ki že šestič poteka pod okriljem Lidla Slovenija in programa Ekošola. Povprečen Slovenec zavrže kar tretjino hrane, ki jo kupi, od približno 132 tisoč ton hrane, ki jo zavržemo, pa je skoraj 40 % užitnega dela; predvsem ta delež bi lahko z odgovornejšim ravnanjem s hrano zelo zmanjšali. Namen projekta Hrana ni za tjavendan je ozaveščati in izobraževati o zmanjševanju količine zavržene hrane ter spodbujati praktično uporabo ostankov prehranskih izdelkov. V šolskem letu 2019/2020 je v projektu sodelovalo 94 izobraževalnih ustanov iz vse Slovenije.

Zagotovo boste ob listanju knjižice nemudoma našli recept iz ostankov hrane, ki v vašem gospodinjstvu navadno romajo v smeti. Vabimo vas, da ga preizkusite in s čisto novo jedjo navdušite svojo družino.

Želimo vam ustvarjalno (reciklirano) kuhanje.

DOBER TEKI



Recepte za knjižico Reciklirana kuharija je prispevalo 12 izobraževalnih ustanov programa Ekošola, kjer so otroci, učenci in dijaki jedi pripravili iz ostankov tam pripravljenih obrokov.

Kazalo:

Predjedi	5
Krompirjeve skledice z lososovo peno in avokadovo kremo	5
Polnjeni krompirjevi žepki	7
Spomladanski mošnjički	9
Glavne jedi	11
Arančini ali pohan rajž in bela omaka s piščančjimi rolicami	11
Špinačna rulada	13
Pečeni kruhovi cmoki s porovo omako	15
Govedina v zelenjavni omaki s krompirjevimi njoki	17
Reciklirani štruklji	19
Sladice	21
Palačinke iz prosene kaše	21
Zojin baby kozarček	23
Čokoladne skodelice z bananino kremo	25
Kruhov narastek s skuto in jabolki	27
Kako pravilno hraniti živila	28

JE AVOKADO PRETRD?

Če smo kupili trd avokado, mu doma pomagamo dozoreti tako, da ga za nekaj dni damo v papirnato vrečko skupaj z jabolkom ali banano. Ko ga bomo želeli narezati, ga najprej razpolovimo, v koščico zabodemo rezilo in zavrtimo nož, s čimer jo enostavno odstranimo.



Krompirjeve skledice z lososovo peno in avokadovo kremo

AVTORJI: DIJAKI SREDNJE ŠOLE ZA GOSTINSTVO IN TURIZEM MARIBOR

SESTAVINE (ZA 4 OSEBE)

4 večji kuhani krompirji

150 g lososovega fileja

80 g skute

0,5 dl sladke smetane

0,5 dl kisle smetane

1 zrel avokado

vloženi posušeni paradižniki

drobnjak

sol

poper

limonov sok

ščepec solnega cveta (po želji)

PRIPRAVA:

Kuhan krompir z olupkom, ki nam je ostal od prejšnjega obroka, prerežemo na pol, polovičke izdolbemo čim bližje olupku (sredico lahko uporabimo za pražen krompir) in jih v konvekcijski pečici posušimo. Lahko tudi v ventilacijski pri 160 °C, kar traja približno 10 minut.

Koščekom kuhanega lososovega fileja dodamo skuto, sladko smetano, sol, poper, pokapamo z limonovim sokom in z mešalnikom zmešamo do fine paste.

Olupljen avokado narežemo na kocke, dodamo sol, poper, kisló smetano in zmešamo z mešalnikom.

V posušene krompirjeve polovičke najprej nabrizgamo lososovo peno, nanjo kupček avokadove kreme, na vrh pa posujemo nekaj trakcev narezanih vloženi posušeni paradižnikov in drobno sesekljan drobnjak.

STARA MOKA, NOVA MOKA

V neprodušni posodi, kjer shranjujemo moko, nikoli ne mešamo nove in stare moke. Prav tako je ne hranimo v bližini čebule in drugih živil z močnim vonjem, saj se hitro navzame vonjav.



Polnjeni krompirjevi žepki

AVTORJI: UČENCI OSNOVNE ŠOLE LOVRENC NA POHORJU

SESTAVINE (ZA 6 OSEB)

1 kg pire krompirja

500 g gladke ali univerzalne moke

2 jajci

sol

3 žlice olja ali stopljenega masla

Sestavine za nadev:

3 pečeni mesni polpetki, ki so ostali od prejšnjega obroka

200 g sira

lonček kisle smetane

drobno sesekljan peteršilj

ali

200 g pršuta

200 g sira

+ moka za oblikovanje in 1 l olja za cvrtje

PRIPRAVA:

Pripravimo in združimo sestavine za nadev. Iz sestavin za testo zgnetemo mehko testo. Razvaljamo ga na debelino pet milimetrov, nato pa ga narežemo na kvadratke. Na eno polovico kvadratika položimo nadev, nato ga prepognemo in pokrijemo z zgornjo polovico. Žepke zapremo z vilicami. Ocvremo jih v vročem olju in postrežemo s sezonsko solato.



Spomladanski mošnjički

AVTORJI: UČENCI OSNOVNE ŠOLE TRŽIŠČE

SESTAVINE

1 skodelica dušene zelenjave, ki nam je ostala od kosila

1 paket listnatega testa

1/2 pora

2 jajci

olivno olje

sol

poper

2 žlici belega vina

2 vejici timijana

1 skleda sezonske solate

6 redkvic

2 žlici jogurta

1 dl kisle smetane

PRIPRAVA:

Dušeno zelenjavo, ki nam je ostala od prejšnjega obroka (korenje, brokoli, cvetača ...), po potrebi posolimo, dodamo timijan in nato podušimo v belem vinu do mehkega. Listnato testo razvaljamo in razrežemo na kvadratke, velike 10 krat 10 centimetrov. Razžvrkljamo jajce in ga zmešamo s kislom smetano.

Na sredino kvadratka listnega testa položimo dušeno zelenjavo, nato pa jo polijemo z veliko žlico mešanice jajca in kisle smetane.

Vogale kvadratka primemo, pri vrhu stisnemo skupaj in naredimo obliko mošnjička. Zeleni del pora narežemo na daljše trakce, jih za dve minuti potopimo v vrelo vodo, nato pa takoj prenesemo v mrzlo, da se nehajo kuhati. Porove trakove nato uporabimo za pentljo mošnjička.

Pripravljene mošnjičke premažemo z razžvrkljanim jajcem, nato pa jih pečemo na 180 °C do zlatorjave barve.

Med peko pripravimo spomladansko solato. V skledi združimo sezonsko solato (motovilec, regrat, špinačo ...) in redkvice. Jogurtov preliv pripravimo z jogurtom, soljo in poprom. Solato preložimo na krožnik, kjer jo pokapamo z jogurtovim prelivom. Na vrh položimo še lepo zapečen mošnjiček z zeleno porovo pentljo in jed postrežemo.

ZA DEBELEJŠO SKORJICO

Če nam je pri ocvrtih oziroma paniranih jedeh všeč debelejša skorjica, riževe kroglice po prvem nanosu moke in jajc ponovno povaljamo v moki in jajcu, preden jih položimo v drobtine.



Arančini ali pohan rajž in bela omaka s piščančjimi rolicami

AVTORJI: UČENCI OSNOVNE ŠOLE POLZELA

SESTAVINE (za 4 osebe)

Za ocvrte kroglice:	Za belo omako:
ostanki bele rižote	1 korenček
1 jajce	1 čebula
2 žlici moke	1 paprika
2 žlici drobtin	brokoli
olje za cvrtje	piščančje meso ali meso po izbiri
	slanina
	5 dl smetane za kuhanje
	gorčica
	skuta
	gorgonzola po želji
	sol
	druge začimbe po izbiri
	nariban sir

PRIPRAVA:

Ostanke rižote oblikujemo v kroglice, jih položimo na pladenj, nato pa za 20 minut postavimo na hladno – pozimi na okensko polico, sicer pa v hladilnik. Ohlajene kroglice nato povaljamo v moko, jajca in drobtine ter jih ocvremo v sončničnem olju.

V kose potolčenega piščančjega mesa ovijemo slanino ter zmes narezane paprike in skute. Te »rolice« nato prepražimo in jih položimo na pladenj, da meso počiva. Medtem v ponvi prepražimo čebulo, korenje, papriko in drugo zelenjavo po izbiri (saj nam vedno v hladilniku še kaj ostane). Zelenjavo zalijemo s smetano za kuhanje, ji dodamo še gorčico in za dodaten okus še gorgonzolo. Riževe kroglice postrežemo s piščančjimi rolicami v smetanovi omaki.

Lahko pa rolice prelijemo z omako in potresemo z naribanim sirom, nato pa jih pečemo na 180 °C, dokler se sir ne raztopi.

SUPER ŠPINAČA

Špinačno rulado lahko pripravimo tudi iz sveže špinače, ki jo moramo v kratkem porabiti, tako da jo dobro operemo, blanširamo in spasiramo. Špinača je super živilo za naš imunski sistem in metabolizem. Deluje kot protivnetno sredstvo, je odlična za kri in boj proti utrujenosti. Izboljšuje tudi moč kosti, pomaga pri vidu in zdravi koži.



Špinačna rulada

AVTORJI: UČENCI PODRUŽNIČNE ŠOLE ZA IZOBRAŽEVANJE IN USPOSABLJANJE OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI TOLMIN, OSNOVNA ŠOLA FRANCETA BEVKA TOLMIN

SESTAVINE (za 4 osebe)

270 g zamrznjene spisirane špinače

300 g sira

9 jajc

sol

poper

200 g narezane šunke

250 g puste skute

2 žlici kisle smetane

2 žlici jogurta

2 stroka česna

2 žlici drobno sesekljanih zelišč (peteršilj, bazilika, timijan, drobnjak)

PRIPRAVA:

Ko nam v hladilniku ostanejo odprta kislá smetana, skuta, šunka, jogurt, jih porabimo za pripravo preproste rulade.

Zamrznjeno špinačo damo za tri minute v slan krop, nato pa jo dobro odcedimo. Ko se malo ohladi, jo še ožamemo.

V posodi stepemo jajca, sir pa naribamo. K stepenim jajcem dodamo špinačo in nariban sir ter vse skupaj dobro premešamo. Zmes prelijemo v pekač, obložen s papirjem za peko, in 15 minut pečemo v pečici, segreti na 180 °C. Pečeno testo zvijemo s pomočjo vlažne kuhinjske krpe in pustimo, da se ohladi.

Na drobno sesekljamo zelišča in česen, skuto pa pretlačimo. Skuti dodamo kisló smetano, jogurt, sesekljana zelišča, česen, sol in poper ter dobro zmešamo.

Ohlajeno špinačno testo premažemo s skutnim namazom z zelišči, nanj pa položimo še šunko. Testo spet zvijemo v rulado, narežemo na kolobarje in postrežemo.

KAKO SHRANITI POR?

Por lahko za kratek čas hranimo v hladilniku, v neprodušni posodi ali vrečki, če pa ga želimo shraniti za dlje časa, ga skladiščimo v kleti ali košarici z mokrim peskom. Por je primeren tudi za zamrzovanje in sušenje.



Pečeni kruhovi cmoki s porovo omako

AVTORJI: UČENCI CENTRA ZA USPOSABLJANJE, DELO IN VARSTVO RADOVLJICA

SESTAVINE (ZA 6 OSEB)

Za kruhove cmoke:

14 kajzeric ali ustrezno količino drugega starega kruha

100 g masla

3 čebule

4 stroki česna

5 jajc

300 g poli salame s sirom

0,5 dl mleka

šopek peteršilja

bazilika

popper

sol

olja in drobtine za mazanje pekača

100 g ribanega sira

Za porovo omako:

2 večja pora

2 čebuli

4 stroki česna

šopek peteršilja

2,5 dl smetane za stepanje

vegeta

curry

60 g masla

PRIPRAVA:

Stare kajzerice oziroma kruh narežemo na manjše kocke, poli salamo s sirom pa na drobno. Čebulo olupimo in nasekljamo, nato pa jo posteklenimo na stopljenem maslu. Prepraženo odstavimo, da se malo ohladi.

V posodo ubijemo jajca, dodamo mleko in sol ter z metlico za stepanje dobro stepemo v enotno zmes.

V veliko skledo stresemo na kocke narezan kruh, prelijemo s praženo čebulo, dodamo peteršilj, baziliko, na drobno sesekljan česen, narezano poli salamo s sirom ter nazadnje prelijemo še z zmesjo iz jajc in mleka. Vse skupaj dobro premešamo, najlažje kar s čistimi rokami.

Pekač namažemo z oljem in posujemo z drobtinami. Med dlanmi oblikujemo poljubne kroglice, ki jih drugo zraven druge polagamo v pekač. Kroglice pečemo 25 do 30 minut na 180 °C. Če imamo radi hrustljiv okus po siru, 10 minut pred koncem pečenja na kruhove cmoke dodamo kanček ribanega sira in pečemo, da na vrhu postanejo lepe zlatorjave barve.

Pripravimo še omako. Najprej operemo por in ga narežemo na nekaj milimetrov široke kolobarje. Nato v prvi segreti maslo in popražimo čebulo, dodamo por, vegeto in curry po okusu ter peteršilj in sesekljan česen. Premešamo in na zmernem ognju kuhamo 10 minut.

Po 10 minutah porovi omaki dodamo še smetano, vse skupaj dobro premešamo in na zmernem ognju kuhamo še približno pet minut, da se okusi povežejo.

Kruhove cmoke serviramo na porovi omaki.

MANJ MOKE ZA BOLJ RAHLE NJOKE

Manj moke uporabimo pri pripravi njokov, bolj bodo rahli. A manj moke želimo uporabiti, bolj suh mora biti krompir. Osušimo ga lahko tako, da ga stresemo v pekač in za nekaj minut potisnemo v pečico.



Govedina v zelenjavni omaki s krompirjevimi njoki

AVTORJI: UČENCI OSNOVNE ŠOLE DOBREPOLJE

SESTAVINE (za 4 osebe)

Za govedino v zelenjavni omaki:

1 žlička olja

1/2 čebule

1 sveža paprika

1 por

2 stroka česna

1 skodelica zelenjave in 1 skodelica mesa iz juhe

malo jušne osnove

sol, poper

Za njoke:

ostanki pire krompirja (1 velika pest)

1 žlica stopljenega masla

1 jajce

približno 200 g moke

sol

PRIPRAVA:

V ponvi na olju prepražimo seseklano čebulo. Dodamo narezano papriko in por. Na zmernem ognju dušimo toliko časa, da se zelenjava začne pražiti. Dodamo česen, narezano jušno zelenjavo in goveje meso. Zalijemo z malo jušne osnove, posolimo in popopravimo po okusu. Omako pokrito še malo pokuhamo.

V pire krompir damo stopljeno maslo in jajce, dosolimo po okusu. Sestavine zgnemo z roko, in če je masa bolj redka, ji dodajamo moko. Ko dobimo gladko zmes, na pomokani deski oblikujemo dolge kače testa in jih z nožem narežemo, da dobimo svaljke. Malo jih še oblikujemo in shranimo na desko. Medtem v večji posodi zavremo vodo in jo osolimo. Ko voda zavre, vanjo polagamo svaljke. Kuhamo jih nekaj minut in jih nato odcedimo na cedilu.

Njoke postrežemo z govedino z zelenjavo v omaki.



REZANJE ČEBULE BREZ SOLZ

Pri rezanju čebule se sprošča žveplo, ki nam uhaja v oči, zato se nam navlažijo in lahko potočimo kakšno solzo. Če želimo to vsaj deloma preprečiti, čebulo in nož oziroma strgalnik pred rezanjem splaknimo po hladno vodo. Izogibajte se tudi prerezu dela, iz katerega izhajajo korenine, saj se tam izloča žveplo.

Reciklirani štruklji

AVTORJI: UČENCI OSNOVNE ŠOLE IVANA SKVARČE, ZAGORJE

SESTAVINE (za 6 oseb)

Za testo:

500 g kuhanih polžkov

500 g moke

1 kocka kvasa

1 žlička soli

5 dl mlačne vode

1 žlička sladkorja

Za nadev:

2 veliki čebuli

1 dl olja

500 g narezanega govejega mesa (lahko tudi mletega)

500 g jušne zelenjave, narezane na manjše kocke

sol

poper

PRIPRAVA:

Kvas razmešamo v mlačni vodi in dodamo sladkor. V skledi zmešamo testenine, ki so nam ostale od prejšnjega obroka, moko in sol ter prilijemo tekočino s kvasom. Dobro pregnetemo in pustimo malce vzhajati. Na pomokanem papirju za peko čim bolj na tanko razvaljamo testo, ga nadevamo, zvijemo ter skuhamo v vrelem slanem kropu.

Čebulo na tanko naribamo na strgalniku in jo svetlo prepražimo na olju. Malce ohlajeno premažemo po razvaljanem testu, nato dodamo še meso in zelenjavo (rumeno in oranžno korenje). Po potrebi solimo in popramo.

Štrukelj zavijemo v gazo in kuhamo v kropu približno 15 minut – čas kuhanja je odvisen od velikosti štruklja.

Štrukelj postrežemo s popečenimi drobtinami in solato.

KDAJ JE PONEV PRAV VROČA?

Ponev za peko palačink mora biti dovolj segreta. To najlažje preverimo tako, da na segreto ponev kanemo kapljico vode – če kapljica hitro »švigne« čez površino, je ponev dovolj vroča in se lahko lotimo peke.



Palačinke iz prosene kaše

AVTORJI: OTROCI VRTCA POBREŽJE MARIBOR, ENOTA KEKEC

SESTAVINE (za 4 osebe)

4 zajemalke ostankov kuhane prosene kaše

2 jajci

5 zvrhutih žlic moka

mleko ali voda po potrebi (približno 1,5 dl)

1/4 žličke soli

1/2 žličke cimeta

sladkor za posipanje

marmelada

sveže sadje

PRIPRAVA:

Vse sestavine zmešamo v kremno maso, ta naj bo nekoliko bolj gosta kot za običajne palačinke. Masi lahko dodate tudi poljubne dodatke, kot so vaniljev sladkor, cimet, koščki čokolade, suho ali sveže sadje ...

Palačinke pečemo v ponvi, na olju ali drugi maščobi. Maso zajamemo z zajemalko in jo odlijemo v ponev. Palačinke pečemo na vsaki strani toliko časa, da postanejo rahlo rjave. To bodo nekoliko debelejšje palačinke kot običajne, vendar tudi toliko bolj sočne.

Palačinke lahko posujemo z mletim sladkorjem, jih namažemo z domačo marmelado ali prelijemo z medom. Poleg se prileže domač jabolčni ali hruškov kompot ter drugo sezonsko sadje.

DOMA NAREJENE KRUŠNE DROBTINE

Star kruh narežemo na manjše kocke in jih za 15 do 30 minut postavimo v pečico, segreto na 180 °C. Posušeni kruh zmeljemo in dobljene drobtine ohladimo.



Zojin baby kozarček

AVTORJI: UČENCI PODRUŽNIČNE ŠOLE KRTINA PRI OSNOVNI ŠOLI DOB

SESTAVINE (za 4 osebe)

200 g krušnih drobtin

200 g baby piškotov

4 jabolka

1 žlička cimeta

2 žlici kokosovega sladkorja

1 zavitek vaniljevega pudinga

5 dl mleka

3 dl sladke smetane

100 g masla

PRIPRAVA:

Krušne drobtine, ki smo jih naredili iz starega kruha, in zdrobljene piškote popečemo na maslu.

Jabolka olupimo, naribamo ter zmešamo s kokosovim sladkorjem in cimetom. Vaniljev puding skuhamo z mlekom in žlico sladkorja po navodilih na embalaži. Nato puding ohladimo in vanj vmešamo stepeno sladko smetano.

Sestavimo kozarček: na dno položimo mešanico baby piškotov in drobtin ter jo prelijemo z nekaj vaniljeve kreme. Na kremo položimo naribana jabolka, ponovno dodamo plast vaniljeve kreme, vrh sladice pa okrasimo še s preostalimi drobtinami.

KAKO OHRANIMO BANANE RUMENE?

Če v kremi ne uporabimo vseh banan, lahko preostalim podaljšamo obstojnost tako, da jim okrog pecljev tesno ovijemo prozorno ali alu folijo za živila in jih prihranimo za kakšen dan kasneje.



Čokoladne skodelice z bananino kremo

AVTORJI: UČENCI OSNOVNE ŠOLE BRINJE GROSUPLJE

SESTAVINE (za 4 osebe)

Za skodelice:

400 g jedilne čokolade

Za bananino kremo:

4 zrele banane (lahko že zunaj črne)

2 dl navadnega jogurta

1 dl mleka

2 dl sladke smetane

6 lističev želatine

2 žlici medu

PRIPRAVA:

Jedilno čokolado nalomimo na koščke. V lonec natočimo vodo, nato pa nad vodo položimo skledo, odporno proti toploti. Pazimo, da se voda skleda ne dotika. Lonec skupaj s skledo postavimo na štedilnik in počakamo, da se voda segreje, čokolada pa stopi. Vmes ves čas mešamo.

Medtem pripravimo vodne balončke, tako da jih do ene četrtine napolnimo z vodo. Ko se čokolada raztopi, skledo s čokolado postavimo na podstavek in počakamo štiri minute, da se čokolada malo ohladi. Nato previdno primemo balonček in ga do polovice potopimo v čokolado, nato pa postavimo na papir za peko in počakamo, da se čokolada strdi. Ko je trdna, nad lijakom previdno počimo balonček in skodelica je narejena.

Banane olupimo in v skledi zmečkamo z vilicami. Želatino namočimo v mrzlo vodo, da nabrekne. Jogurt, sladko smetano, med, mleko in banane na nižji temperaturi segrejeemo v kozici na štedilniku. Ko se zmes segreje, vanjo dobro vmešamo želatino. Kozico postavimo na pult in počakamo, da se zmes ohladi in strdi.

Z bananino kremo napolnimo čokoladne skodelice in jih pokapamo z medom in/ali okrasimo s čokoladnimi ostružki.

KAJ Z JABOLČNIMI LUPINAMI?

Lupin jabolk nikar ne vrzimo stran, saj je v njih ogromno hranljivih snovi. Lahko jih uporabimo kot prigrizek ali kot sestavino za čaj, ki je izvrstno zdravilo proti kašlju in hripavosti.



Kruhov narastek s skuto in jabolki

AVTORJI: OTROCI VRTCA SLOVENSKE KONJICE, ENOTA TATENBACHOVA

SESTAVINE (za 8 oseb)

500 g starega suhega kruha

150 g masla

150 g sladkorja

3 jajca

500 g skute

1 zavitek vaniljevega sladkorja

5 dl mleka

5 jabolk

1 lonček kisle smetane

cimet

PRIPRAVA:

Jabolka olupimo, naribamo in potresemo s cimetom. Star kruh narežemo na kocke in prelijemo s toplim mlekom.

Najprej penasto umešamo maslo, sladkor in rumenjake, nato dodamo skuto, kisko smetano in vaniljev sladkor ter še navlažen kruh. Primešamo naribana jabolka in na koncu previdno še sneg beljakov.

Maso damo v pekač, obložen s papirjem za peko. Pekač pokrijemo s folijo in pečemo 40 minut v pečici, ogreti na 180 °C. Nato previdno odstranimo folijo in pečemo še toliko časa, da se po vrhu lepo zlato zapeče.

Potresemo s sladkorjem v prahu in postrežemo.

KAKO PRAVILNO HRANITI ŽIVILA

Zbrani recepti vam bodo pomagali uporabiti ostanke že pripravljene hrane, toda večkrat se zgodi, da hrano zavržemo, še preden jo sploh uporabimo. Temu se lahko izognemo s pravilnim shranjevanjem živil. V nadaljevanju najdete nekaj uporabnih nasvetov za shranjevanje pogostih živil v naših kuhinjah.



SADJE IN ZELENJAVA

Sadje in zelenjava nam delata »preglavice« vse življenje. V otroštvu se jima skušamo na vsak način izogniti, odrasli pa se zavedamo njune pomembnosti, a ju je od vseh živil najtežje ohranjati sveži. Upoštevajte naše nasvete in vaš odnos s sadjem in zelenjavo bo takoj prijetnejši.

- Sadje in zelenjavo operite šele, preden ju uporabite, in ne takoj, ko ju prinesete iz trgovine.
- Zelenolistno zelenjavo, kot so solata, zelje in motovilec, pred shranjevanjem v hladilniku ovijte v papirnato brisačo.
- Živila, ki oddajajo etilen, hranite posebej, saj vplivajo na (prehitro) zorenje drugih. Takšna živila so: jabolka, banane, paradižnik, nektarine, breskve in marelice.
- Vsako sadje in zelenjava ne potrebuje hladilnika. Banane, brusnice, agrume, nektarine, hruške, breskve, čebulo, paradižnik in krompir lahko hranite na sobni temperaturi ali v shrambi.
- Stebelna zelenjava, kot so brokoli, mlada čebula in šparglji, ostane sveža dlje časa, če jo hranite kot šopek rož. Malo jo obrežite, potem pa postavite v kozarec z vodo.
- Prezrelega sadja nikar ne zavržite, ampak ga operite, olupite in narežite na koščke ter postavite v zamrzovalnik. Uporabite ga lahko pri pripravi smutijev, osvežilnih napitkov ali kolačev.



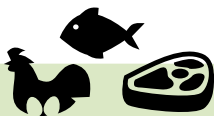
MLEČNI IZDELKI Imeti jogurt in mleko na doseg roke, v vratih hladilnika, je izjemno priročno, a tudi napačno. Če želite, da bodo tekoči mlečni izdelki v hladilniku zdržali dlje časa, jih premaknite v zadnji del, kjer je temperatura najnižja.

Vam je znana situacija z otrdelim sirom na delu, kjer ste ga nazadnje odrezali? To lahko preprečite tako, da to mesto po rezanju malenkost namastite z maslom, da ostane sveže.



SUHI IZDELKI Suhi izdelki, kot so moka, riž, kosmiči in testenine, bodo zdržali dlje časa, če jih boste po odprtju hranili v neprodušno zaprtih posodah namesto v originalni embalaži. Nadležne žuželke pa od moke ali riža odženite z lovorovim listom.

Če se sladkor v posodi strdi, vanjo za nekaj dni položite svež kruh, ki bo vpil vlago in ga povrnil nazaj v prvotno stanje.



MESO, RIBE IN JAJCA Meso se bo v hladilniku najbolje počutilo na spodnji polici, če pa ga ne nameravate pojesti v dnevu ali dveh, ga zapakirajte v plastično folijo ali neprodušno vrečko in hranite v zamrzovalniku. Če nameravate ribo v kratkem pojesti, je ne zamrzujte, temveč jo v hladilniku hranite neprodušno zapakirano in položeno v posodo z ledom.

Pri ravnanju s surovimi živali vedno dosledno sledite higienskimi predpisom, meso in ribe dobro prepecite in upoštevajte rok trajanja.

Jajca shranjujte v originalnem kartonu. Če ne veste, ali je jajce še sveže, ga pred uporabo položite v kozarec z vodo. Sveže jajce se bo potopilo, staro pa bo plavalo na vodi.

Reciklirana kuharija

Izbor receptov kuharskega natečaja v sklopu projekta
Hrana ni za tjavendan 2019/2020

Recepti: zmagovalci natečaja Reciklirana kuharija 2020

Stiliranje: Barbara Kvas

Fotografija: Barbara Kvas

Knjižico je izdal:

Društvo DOVES FEE – Slovenia, program Ekošola,
Cesta solinarjev 4, 6321 Portorož v sodelovanju z
Lidl Slovenija d.o.o. k.d., Pod lipami 1, 1218 Komenda.

Junij 2020

Vse pravice pridržane

Izdajatelj Društvo DOVES FEE – Slovenia 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 ali izvedbo receptov, navedenih v knjižici.

