



Reciklirana kuharija



Najboljši recepti za manj zavržene hrane, 9. številka



Hrana ni za tjavendan 2023/2024



Preprosto
več za vas



POSTANITE HRANOZAVESTNI SUPERJUNAKI! USTVARITE KULINARIČNE MOJSTROVINE IZ OSTANKOV HRANE!

Hej, kulinarični navdušenci! Pridružite se nam na okusnem potovanju, kjer vsak grižljaj šteje, vsak obrok pa rešuje naš planet.

Na svetu vsako leto zavržemo ogromno hrane, približno 2,3 milijarde ton. Nepredstavljljiva količina, kajne?! Tudi v Sloveniji jo vsak izmed nas v enem letu zavrže veliko, okoli 72 kilogramov. Si predstavljate, koliko kosil bi lahko pripravili iz takšne količine hrane?

Količine zavržene hrane lahko zelo zmanjšamo z ozaveščenim prehranjevanjem in odgovornim ravnanjem s hrano. Takšno ravnanje je letos na pobudo Lidla Slovenija dobilo prav posebno poimenovanje: hranozavest. Hranozavest je zavestna odločitev, da s hrano ravnamo skrbno, da premišljeno uporabimo ostanke hrane, preudarno načrtujemo svoje obroke, izbiramo lokalna in trajnostna živila ter da tudi skrbimo za uravnoteženo prehranjevanje, ki krepi naše telo.

Hranozavestno lahko začnete živeti že danes. Denimo tako, da ostanke hrane uporabite za pripravo novih okusnih obrokov. S kančkom ustvarjalnosti in ščepcem domišljije spremenite ostanke zelenjave, sadja, žit in drugo hrano v okusne dobrote, ki bodo navdušile vaše brbončice, hkrati pa boste naredili nekaj koristnega tudi za okolje.

Na naslednjih straneh boste našli recepte za okusne in zanimive kulinarične mojstrovine, ki jih je za vas, po receptih avtorjev, poustvaril Sašo Šketa, kulinarični avtor in blogger. Zato zavijajte rokave, si nadenite predpasnik in se lotite ustvarjanja.

Postanite hranozavestni superjunaki!

Dober tek!

O KNJIŽICI RECIKLIRANA KUHARIJA

Knjižica Reciklirana kuharija je nastala v okviru projekta Hrana ni za tjavendan, ki ga Lidl Slovenija in program Ekošola v šolskem letu 2023/24 že 10. leto izvajata z namenom ozaveščanja o problematiki odpadne hrane.

Na pobudo Lidla Slovenija, programa Ekošola in partnerjev Ekologov brez meja, Zveze prijateljev mladine Slovenije, Ministrstva za okolje, podnebje in energijo, Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano ter Etri skupine z Mini tovarno je v letu 2023 Vlada RS 24. april razglasila za slovenski dan brez zavržene hrane ter aktivno pristopila k ozaveščanju o tem globalnem izzivu.



KAZALO

PREDJEDI	
Brokolijevi krekerji	4
Cvetačni prigrizek v bučnem ovoju	6
Fižolov bakalar in tatarec na polnozrnatih štručki z orehi	8
Kruhove lučke	12
Reciklirani žepki s piščancem in špinačo	16
Sirnica iz koruznih kosmičev	18
GLAVNE JEDI	
Gy-ross iz ostankov kuhanega krompirja	20
Krompirjeva nabodala	24
Krompirjeva zloženska s paprikašem	26
Krompirjevi hlebčki presenečenja	28
Pastirska pita	30
Solata iz prekmurskih dobrot	32
SLADICE	
Fižolova sladica Fižolina	34
Jabolčna kolesa	36
Jabolčna potična torta	38
Krompirjeva čokoladna torta z riževim sadno kremom	42
Marmelada iz rdeče pese	46
Panonski kornetki	48
Proseni razgibanka	50
Rojstnodnevna torta z božičnim pridihom	52
HRANOZAVESTNI KVIZ	54

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





Brokolijevi krekerji

AVTORJI: dijaki 2. letnika TZN

ŠOLA: Srednja zdravstvena šola Ljubljana

MENTORICA: Mateja Puc

KOLIČINA: 1 pladenj (30 x 40 cm)

SESTAVINE

200 g brokolijevega pireja

60 g sezamovih semen

40 g bučnih semen

40 g sončničnih semen

60 g lanenih semen

½ žličke soli

¼ žličke belega popra

½ žličke mletega česna

1 žlička origana

½ žličke timijana

50 g mandljeve moke

50 ml olja

PRIPRAVA:

1. Pečico segrejemo na 150 °C in pripravimo pekač velikosti 30 x 40 cm.
2. Kuhan brokoli spasiramo v pire skupaj z 2–3 žlicami vroče vode.
3. V večji skledi zmešamo brokolijev pire, semena, začimbe, mandljevo moko in olje. Maso pustimo stati 15 minut, da se zgosti.
4. Maso za krekerje preložimo na papir za peko in jo z žlico poravnamo. Maso pokrijemo z drugim papirjem za peko, da jo z valjarjem lažje razvaljamo na 2–3 mm debeline oziroma v velikosti pekača.
5. Razvaljano maso prestavimo na pekač skupaj s papirjem za peko.
6. Krekerje pečemo v ogreti pečici približno 60 minut. Po 45 minutah peke lahko odstranimo papir za peko, da se dno krekerjev bolj hrustljivo zapeče.
7. Pečene krekerje prestavimo na mrežo, da se ohladijo in postanejo hrustljavi.
8. Krekerje narežemo ali nalomimo na poljubno velikost.

NASVET:

Mlete mandlje lahko nadomestimo z mletimi ovsenimi kosmiči.

Brokoli lahko nadomestimo tudi z drugimi zelenjavnimi pireji.





Cvetačni prigrizek v bučnem ovoju

AVTORJI: Domen Mikec, Gašper Bučar, Nejc Štravs Perko in Žiga Korelc

ŠOLA: GRM Novo mesto, center biotehnike in turizma,

SŠ za gostinstvo in turizem

MENTORICA: Andreja Gril Novak

KOLIČINA: 8 kosov/tulcev

SESTAVINE

350 ml bučne juhe

300 g cvetače

½ čebule

2 stroka česna

1 žlica olja

¼ žličke soli

ščepec belega popra

½ žličke dimljene mlete paprike

1 ½ žličke limonovega soka

NASVET:

Bučni ovoj lahko hranimo v zaprti posodi dan ali dva.

PRIPRAVA:

1. Za pripravo bučnega ovoja uporabimo dehidrator. Na 2 pladnja položimo papir za peko ali perforirano silikonsko podlago. Bučno juho enakomerno razmažemo na pripravljena pladnja.
2. Bučno juho dehidriramo pri 57 °C približno 7–8 ur.
3. Bučni ovoj narežemo na trakove 10 x 30 cm. Dobili bomo 8 trakov.
4. Pečico segrejemo na 190 °C in pripravimo pladenj.
5. Cvetačo nalomimo na manjše cvetove, čebulo narežemo na večje rezine in stremo stroke česna. Zmešamo z žlico olja, soljo, belim poprom in dimljeno papriko.
6. Zelenjavo prestavimo na pladenj in jo pečemo 20–25 minut.
7. Pečeno zelenjavo prestavimo v skledo, prelijemo z limonovim sokom in spasiramo v gost pire. Po potrebi dodamo žlico vode.
8. Cvetačni pire prestavimo v dresirno vrečko in odrežemo konico v širini 15–20 mm.
9. Cvetačni pire nabrizgamo čez celotno širino traku bučnega ovoja (10 cm). Nato ga zavijemo v bučni ovoj po celotni dolžini (30 cm). Če se plasti bučnega ovoja ne sprimejo, ga narahlo premažemo z oljnim oljem.
10. Tako pripravimo vseh 8 tulcev cvetačnega prigrizka v bučnem ovoju.





Fižolov bakalar in tatarac na polnozrnatih štručki z orehi

AVTORJI: Maks Škrbina, Iza Šenica in Maja Spruk

ŠOLA: OŠ Toma Brejca Kamnik

MENTORICA: Urška Dolgan

KOLIČINA: 4–6 porcij

SESTAVINE ZA POLNOZRNATE ŠTRUČKE Z OREHI:

200 g polnozrnatih pšeničnih moki

300 g bele moki

1 žlička sladkorja

2 žlički soli

250 ml navadnega jogurta

2 žlici olja

150 ml mlačne vode

7 g suhega kvasa

100 g nasekljanih orehov

SESTAVINE ZA FIŽOLOV BAKALAR:

250 g kuhanega belega fižola

1 žlica olivnega olja

2 žlici limonovega soka

2 stroka česna

½ žličke soli

ščepec belega popra

1 žlica nasekljane sveže mete

1 žlica nasekljanega peteršilja





SESTAVINE ZA FIŽOLOV TATAREC:

150 g rdeče paprike

200 g kuhanega rjavega fižola

1 žlica olivnega olja

½ žličke soli

2 stroka česna

½ žličke dimljene mlete paprike

2 žlici limonovega soka

ščepec črnega popra

1 žlica nasekljanega peteršilja

PRIPRAVA POLNOZRNATIH ŠTRUČK Z OREHI:

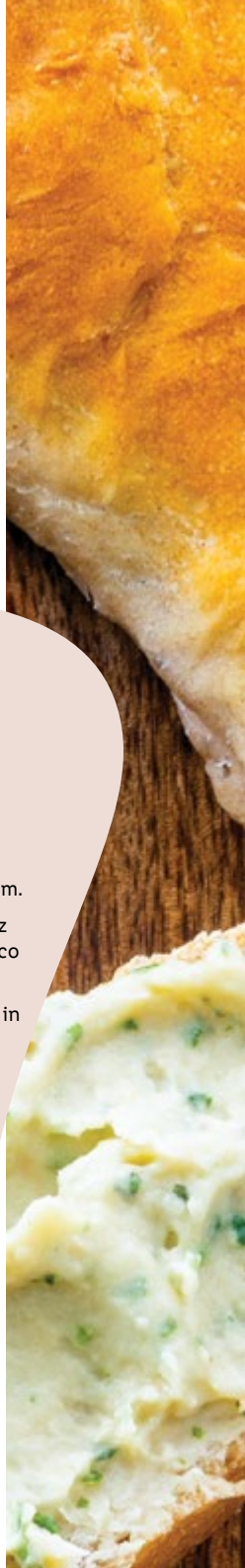
1. V skledo mešalnika damo polnozrnatno moko, belo moko, sladkor, sol, navadni jogurt, olje, mlačno vodo in suhi kvas. Testo gnetemo s kljukastim nastavkom 7–8 minut. Nekaj minut pred koncem gnetenja dodamo grobo nasekljane orehe in jih dobro umešamo v testo.
2. Testo oblikujemo v kepo in ga prestavimo v naoljeno skledo. Skledo pokrijemo s folijo in pustimo testo vzhajati dobrih 60 minut oziroma toliko, da se volumen podvoji.
3. Vzhajano testo razdelimo na 5 enakih kosov. Vsak kos testa posvaljkamo v daljši svaljek. Svaljek sploščimo, nato ga tesno zarolamo v obliko štručke, dolge 20–25 cm.
4. Oblikovane štručke odlagamo na pladenj, pokrit s papirjem za peko. Pokrijemo z naoljeno folijo za živila in pustimo vzhajati 20–30 minut. Medtem segrejejo pečico na 220 °C.
5. Odstranimo folijo in prestavimo kruh v pečico. Temperaturo znižamo na 200 °C in na dno pečice v manjši pladenj vlijemo 200 ml vroče vode.
6. Štručke pečemo 25 minut.

PRIPRAVA FIŽOLOVEGA BAKALARJA:

1. V multipraktiku vse sestavine skupaj zmešamo v kremen namaz.
2. Če je namaz pregost, dodamo žlico vode.

PRIPRAVA FIŽOLOVEGA TATARCA:

1. V ponvi na suho popečemo na manjše kose narezano rdečo papriko. Pražimo jo toliko, da jo rahlo zmeščamo.
2. V multipraktiku vse sestavine skupaj zmešamo v kremen namaz. Če je namaz pregost, dodamo žlico vode.





Kruhove lučke

AVTORJI: Teuta Reshani, Ana Omejc Fijavž, Kristina Kocjančič, Lucija Potočnik in Blaž Kelvišar

ZAVOD: CUDV Radovljica

MENTORICE: Renata Mohorič, Mojca Primc in Metka Cerar

KOLIČINA: 10 lučk

SESTAVINE ZA KROMPIRJEV NADEV:

1 žlica olja

manjša čebula

koničasta paprika

80-100 g korenja

450 g pire krompirja

2 žlici majoneze

1 žlička origana

1 ½ žličke bazilike

½ žličke majarona

½ žličke soli

¼ žličke popra

PREOSTALE SESTAVINE:

10 rezin starega kruha

moka

jajca

drobtine

olje za cvrtje

SESTAVINE ZA JOGURTOVO OMAKO:

60 g jogurta

60 g kisle smetane

1 žlička origana

sol in poper po okusu





PRIPRAVA:

1. V ponvi segrejemo olje ter na njem prepražimo sesekljano čebulo in na manjše kocke narezano papriko. Pražimo le toliko, da se čebula in paprika zmečkata.
2. V skledi zmešamo čebulo, papriko, na kocke narezano kuhano korenje, ostanek pire krompirja, majonezo in vse začimbe za nadev.
3. Rezinam kruha odstranimo skorjo in jih rahlo navlažimo. Rezine z valjarjem sploščimo, da jih bomo lažje zavili.
4. Na vsako rezino razmažemo dobro žlico krompirjevega nadeva, nato jo zavijemo v rolico. Rolico tesno zavijemo v folijo za živila in jo postavimo na hladno. Postopek ponovimo s preostalim nadevom.
5. V globokem loncu ali ponvi segrejemo olje za cvrtje na 160 °C.
6. Pripravimo krožnik z moko, krožnik z razžvrkljanim jajcem in krožnik z drobtinami.
7. Ohlajene rolice pomočimo v moko, nato v jajce in na koncu v drobtine.
8. Lučke cvremo približno 5 minut do zlatorjave barve. Ocvrte lučke odcedimo, odložimo na papirnato brisačko in vanje zapičimo lesene palčke.
9. V skodelici skupaj zmešamo vse sestavine za jogurtovo omako in jo postrežemo poleg kruhovih lučk.

NASVET:

Kruhove lučke lahko pripravimo tudi v pečici. Pečemo jih 20–30 minut pri 180 °C z vklopljeno ventilacijo.

Odrezano skorjo kruha posušimo in zmeljemo v drobtine.





Reciklirani žepki s piščancem in špinačo

AVTORJI: Anid Husukić, Zoja Havoli, Tilen Bukovščak, Tia Leskošek in Anamelli Merdanović

ŠOLA: OŠ Tončke Čeč Trbovlje

MENTORICI: Saša Klančičar in Kaja Klančičar

KOLIČINA: 30 žepkov

SESTAVINE

1 žlica olja

manjša čebula

2 stroka česna

90 g špinače

240 g pečenih piščančjih prsi

½ žličke soli

¼ žličke črnega popra

1 ½ žličke gorčice

100 ml jušne osnove

1 žlička jedilnega škroba + 1 žlica vode

2 zavoja listnatega testa

jajce za premaz

PRIPRAVA:

1. V večji ponvi segrejemo olje in na njem prepražimo sesekljano čebulo in česen.
2. Dodamo sesekljano špinačo in na koščke natrgane piščančje prsi.
3. Premešamo ter začинimo s soljo, poprom in gorčico.
4. Prilijemo jušno osnovo, zavremo in primešamo mešanico škroba in vode. Na zmernem ognju kuhamo le toliko, da se omaka zgosti. Nadev ohladimo na sobno temperaturo.
5. Pečico segrejemo na 180 °C in obložimo pekač s papirjem za peko.
6. Iz listnatega testa izrežemo kroge v velikosti 6–8 cm. Na polovico kroga položimo žlico nadeva, testo prepognemo čez nadev in stisnemo skupaj robove testa, da dobimo zaprt žepok. Robove testa stisnemo še z vilicami in na vrhu žepka naredimo luknjice.
7. Žepke odlagamo na pripravljen pekač, nato jih tik pred peko premažemo z razžvrkljanim jajcem.
8. Žepke pečemo 15–20 minut pri 180 °C.

NASVET:

Z ostanki vlečenega testa lahko obložimo modele za kolačke in jih napolnimo s preostalim nadevom ali drugim polnilom.



Sirnica iz koruznih kosmičev

AVTORJI: skupina Zvezdice

VRTEC: Vrtec Vrhovci

MENTORICI: Mojca Primc in Renata Meden

KOLIČINA: pekač 20 x 30 cm

SESTAVINE:

1 kg skute

400 g kisle smetane

4 jajca

1 žlička soli

100 g sirnega namaza

100 g koruznih kosmičev

maslo za namastitev pekača

PRIPRAVA:

1. Pečico segrejemo na 180 °C in pripravimo pekač 20 x 30 cm, ki ga premažemo s stopljenim maslom.
2. V večji posodi zmešamo skuto, kisko smetano, jajca, sol in sirni namaz. Na koncu vmešamo koruzne kosmiče in vlijemo maso v pripravljen pekač.
3. Sirnico pečemo 30–40 minut oziroma toliko časa, da dobimo zlatorjavo skorjico.
4. Jed postrežemo sveže pečeno ali ohlajeno.

NASVET:

Koruzne kosmiče pred peko potresemo še po vrhu skutnega nadeva.

Sirnico lahko hranimo v hladilniku 2–3 dni. Uporabimo jo lahko v jajčnih ometah ali kot del nadeva za tortilje.





Gy-ross iz ostankov kuhanega krompirja

AVTORICA: Hana Logar

ŠOLA: Kmetijska šola GRM in biotehniška gimnazija,
GRM Novo mesto – center biotehnike in turizma

MENTORJI: Neva Vrčko Novak, Nataša Sovič Kirm, Sonja Golob in
Damir Škerl

KOLIČINA: 5 porcij

SESTAVINE ZA PLOŠČATI KRUH:

160 ml mlačne vode

125 ml mleka

2 žlici olivnega olja

420 g moke

1 žlica sladkorja

2 žlički soli (8 g)

7 g suhega kvasa

SESTAVINE ZA KROMPIRJEVO PRILOGO:

600–700 g kuhanega krompirja

2–3 žlice olja

3 žličke mešanice začimb za krompir

SESTAVINE ZA FALAFLE:

600 g začinjenega kuhanega riža

2 žlici sesekljane sveže bazilike

30 g čičerkine moke

kokosovo olje



SESTAVINE ZA ČIČERKIN NAMAZ:

120 g čičerke

manjši strok česna

1 žlica limonovega soka

½ žličke soli

ščepec popra

1 žlica olivnega olja

2 žlici hladne vode

SESTAVINE ZA ČIČERKINO OMAKO:

60 ml vode od čičerke

1 žlička gorčice

ščepec soli

¼ žličke česna v prahu

1 žlica limonovega soka

100–120 ml olja

PREOSTALE SESTAVINE:

zelenjava iz hladilnika ali shrambe

PRIPRAVA PLOŠČATEGA KRUHA:

1. V skodelici zmešamo vodo, mleko in olje.
2. V skledo mešalnika stresemo moko, sladkor in sol. Premešamo in dodamo suhi kvas.
3. Prilijemo mokre sestavine in začnemo gnesti s kljukastim nastavkom. Testo gnetemo 5 minut, nato ga oblikujemo v gladko kepo in položimo v naoljeno skledo.
4. Testo pokrijemo in ga pustimo vzhajati 60 minut oziroma toliko časa, da se njegov volumen podvoji.
5. Vzhajano testo razdelimo na 5 enako velikih kosov, ki jih oblikujemo v kroglice.
6. Vsako kroglico z mastnimi rokami razvlečemo in sploščimo v večji krog. Lahko ga tudi razvaljamo.
7. Testo položimo v večjo segreto in naoljeno ponev. Kruh pečemo 4–5 minut, vmes ga enkrat obrnemo.
8. Pečen kruh odložimo na krožnik in ga pokrijemo z drugim krožnikom, da postane mehak.

NASVET:

V receptu je uporabljen ostanek riža od paradižnikove rižote.

PRIPRAVA HRUSTLJAVE KROMPIRJEVE PRILOGE:

1. Ostanek kuhanega krompirja v kosih v večji skledi premešamo skupaj z oljem in začimbami za krompir.
2. Krompir prestavimo na pladenj in ga pečemo 10 minut pri 200 °C z vključeno ventilacijo. Nato vklopimo žar in ga pečemo še 3–5 minut.

PRIPRAVA FALAFLOV:

1. Že kuhan riž zmešamo s svežo baziliko in čičerkinoko. Iz riža oblikujemo 15 manjših kroglic.
2. V ponvi segrejemo 1–2 žlici olja in na njem popečemo kroglice. Pečemo jih dobrih 5 minut, do zlatorjave barve.

PRIPRAVA ČIČERKINEGA NAMAZA:

1. V multipraktik damo čičerko, strok česna, limonov sok, olivno olje, sol in poper. Zmešamo v pire, nato med mešanjem prilijemo hladno vodo, da dobimo gladek namaz.

PRIPRAVA ČIČERKINE OMAKE:

1. V visok kozarec nalijemo čičerkinoko vodo, dodamo gorčico, sol, česen v prahu in limonov sok. Zmešamo s paličnim mešalnikom, da dobimo belo omako.
2. Med mešanjem nato prilivamo olje, da dobimo viskozno omako.

PRIPRAVA GYROSA:

1. Na ploščat kruh namažemo čičerkin namaz, čez položimo nekaj listnate in mešane zelenjave, dodamo kroglice falafla in prelijemo s čičerkinoko omako.





Krompirjeva nabodala

AVTORICE: 6 učenk 7.a razreda

ŠOLA: OŠ Markovci

MENTORICA: Eva Sternad

KOLIČINA: 10 nabodal

SESTAVINE:

600 g krompirja

2 žlici olja

3 žličke začimb za krompir

500 g pečenih puranjih prsi

1 žlica olja

1 žlička vegete

ščepec popra

2 manjši bučki

15 češnjevih paradižnikov (120–150 g)

poper po okusu

¼ žličke muškarnega oreščka

šopek peteršilja

NASVET:

Češnjeve paradižnike lahko pečemo skupaj s krompirjem v pečici.

PRIPRAVA:

1. Ostanek kuhanega krompirja v kosih v večji skledi premešamo skupaj z oljem in začimbami za krompir.
2. Krompir prestavimo na pladenj in ga pečemo 10 minut pri 200 °C z vklopljeno ventilacijo, nato vklopimo žar in ga pečemo še 3–5 minut.
3. Bučke narežemo na za prst debele kolute in jih zmešamo skupaj s pol žlice olja in pol žličke vegete.
4. Pečene puranje prsi narežemo na manjše kose in jih zmešamo skupaj s pol žlice olja, pol žličke vegete in poprom.
5. Večjo ponev s premazom proti prijemanju dobro segrejeemo in vanjo položimo začinjene kolute bučk. Pražimo slabi 2 minuti, nato bučke obrnemo in dodamo puranje meso. Vse skupaj pražimo 3–4 minute. Odstavimo z ognja in pripravimo nabodala.
6. Na lesena nabodala izmenično nanizamo hrustljav krompir, pečene bučke, puranje meso in češnjeve paradižnike. Poleg nabodal lahko postrežemo različne omake.





Krompirjeva zloženska s paprikašem

AVTOR: Janez Aleksander Vrhovec

ŠOLA: OŠ Horjul

MENTORICA: Alenka Medved

KOLIČINA: 4–5 porcij

SESTAVINE:

600 g pire krompirja

2 jajci

20 g stopljenega masla

ščepec muškarnega oreščka

500 g piščančjega paprikaša

70–90 g poljubne zelenjave

1 žlica jedilnega škroba

50 ml vode

60–80 g naribanega sira

PRIPRAVA:

1. Pečico segrejemo na 180 °C in pripravimo pekač 24 x 20 cm, ki ga premažemo z maslom.
2. Piščančji paprikaš pogrejemo v loncu in mu dodamo poljubno zelenjavo (brokoli, špinačo ...).
3. V skodelici zmešamo 50 ml vode z žlico škroba. Mešanico primešamo k paprikašu in kuhamo toliko časa, da se omaka zgosti.
4. Pire krompir zmešamo z jajci, maslom in muškarnim oreščkom. Polovico pire krompirja razmažemo po dnu pekača. Čez pire razporedimo piščančji paprikaš in ga pokrijemo s preostalim pire krompirjem. Po vrhu potresemo nariban sir.
5. Krompirjevo zloženko pečemo 25–30 minut pri 180 °C. Približno 2 minuti pred koncem peke vklopimo žar, da se sir hrustljivo zapeče.

NASVET:

Piščančji paprikaš lahko pripravimo iz teh **SESTAVIN:**

2 žlici olja	1 žlica paradižnikovega koncentrata	¼ žličke majarona
300 g piščančjih prsi	1 žlička mlete sladke paprike	½ žličke timijana
čebula	½ žličke soli	300–400 ml jušne osnove
korenje	¼ žličke popra	50 ml vode + 1 žlica jedilnega škroba
rdeča paprika		





Krompirjevi hlebčki presenečenja

AVTORJI: skupina otrok 5–6 let

VRTEC: Vrtec Mala Nedelja

MENTORICI: Silvija Filipič in Liljana Peršak

KOLIČINA: 8 polpetov

SESTAVINE:

100 g šunke v kosu

60 g špargljev

60 g sira

600 g pire krompirja

1 žlička vegete

¼ žličke popra

jajce

drobtine

PRIPRAVA:

1. Šunke in šparglje narežemo na koščke. Sir narežemo na 8 tankih palčk.
2. Pire krompir zmešamo z jajcem, šunke in šparglji ter začинimo z vegeto in poprom. Če je testo premeško, dodamo 1–2 žlici kruhovih drobtin.
3. Testo razdelimo na 8 enakih hlebčkov. V vsak hlebček skrijemo palčko sira in ga sploščimo v polpet. Polpete povaljamo v drobtinah, ki smo jih dobili z mletjem starega kruha.
4. Ponev z dnom proti prijemanju dobro segrejemo in v njej pečemo polpete 3 minute na vsaki strani.
5. Krompirjeve hlebčke postrežemo skupaj s solato z motovilcem.





Pastirska pita

AVTOR: Tian Kariž

ŠOLA: OŠ Zadobrova

MENTOR: Marko Ovnič

KOLIČINA: 5–6 porcij

SESTAVINE:

190 g zelene leče	¼ žličke popra
750 ml vode ali jušne osnove	1 žlička timijana
2 žlici olja	1 žlička rožmarina
velika čebula	120 g zamrznjenega graha
2 kosa korenja	400 ml paradižnikove mezge
2 manjši stebli zelene	600 g krompirja
3 stroki česna	160 ml mleka
1 žlica paradižnikovega koncentrata	40 g masla
2 ½ žlici sojine omake	1 žlička soli
¼ žličke mlete kumine	½ žličke belega popra
	dober ščep muškarnega oreščka

NASVET:

Za več okusa lahko lečo kuhamo v osoljeni vodi, ki ji dodamo strt strok česna in lovorjev list. Za hitrejšo pripravo pastirske pite lahko uporabimo lečo iz konzerve. Za enako količino potrebujemo dve konzervi po 400 g.

PRIPRAVA:

1. V loncu zavremo 750 ml vode ali jušne osnove, dodamo oprano zeleno lečo in jo kuhamo 20–30 minut. Kuhano lečo odcedimo.
2. Krompir olupimo, narežemo na kocke in ga kuhamo 15 minut. Še toplega pretlačimo v pire ter ga zmešamo s toplim mlekom in stopljenim maslom ter začинimo s soljo, belim poprom in muškarnim oreščkom.
3. V večji ponvi segrejemo olje, dodamo sesekljano čebulo in na manjše kocke narezano korenje. Mešamo in pražimo dobrih 5 minut. Dodamo na manjše kocke narezana stebela zelene in sesekljane stroke česna. Premešamo in pražimo dobrih 5 minut.
4. Dodamo paradižnikov koncentrat, sojino omako, kumino, poper, timijan in rožmarin. Premešamo in kuhamo dobro minuto.
5. Dodamo zamrznjen grah in paradižnikovo mezgo. Premešamo, zavremo in dodamo še zeleno lečo. Kuhamo 5 minut, nato odstavimo.
6. Pečico segrejemo na 190 °C in pripravimo pekač 20 x 30 cm.
7. V pekač prestavimo lečino osnovo, ki jo pokrijemo s pire krompirjem.
8. Pastirsko pito pečemo 20 minut, nato vklopimo žar in pečemo še 3–5 minut.



Solata iz prekmurskih dobrot

AVTORJI: Kaja Balažič, Filip Koša, Boris Baranja in Tjaša Horvath,

ŠOLA: DOŠ II Lendava

MENTORICA: Timoteja Kranjec Omar

KOLIČINA: 3 porcije

SESTAVINE:

250 g kuhane ali 500 g sveže govedine

150 g kuhane ali 80 g surove ajdove kaše

zelena paprika

rdeča paprika

rumena paprika

½ pora (100–120 g)

4 žlice bučnega olja

4 žlice balzamičnega kisa

¾ žličke soli

⅓ žličke črnega popra

2–3 žlici bučnih semen

PRIPRAVA:

1. Kuhano govedino narežemo na koščke in jih stresemo v večjo skledo.
2. Dodamo na kocke narezano zeleno, rdečo in rumeno papriko. Dodamo še na tanke kolute narezan por.
3. Začinimo z bučnim oljem, balzamičnim kisom, soljo in poprom. Dobro premešamo.
4. Prestavimo v servirno skledo in čez potresemo še nekaj žlic bučnih semen.





Fižolova sladica fižolina

AVTORJI: skupina Čebelice

VRTEC: Otroški vrtec Metlika

MENTORICI: Katarina Kukman in Erika Čadonič Kobe

KOLIČINA: 2 kozarca po 200 ml

SESTAVINE FIŽOLOVO PLAST:

120 g rjavega fižola

30 g gozdnega medu

2 žlici mleka/vode

2 žlički temnega kakava

SESTAVINE ZA SADNO PLAST:

100 g banane

50–80 g jagodičevja

PREOSTALE PLASTI:

40 g zdrobljenih piškotov

80 ml sladke smetane

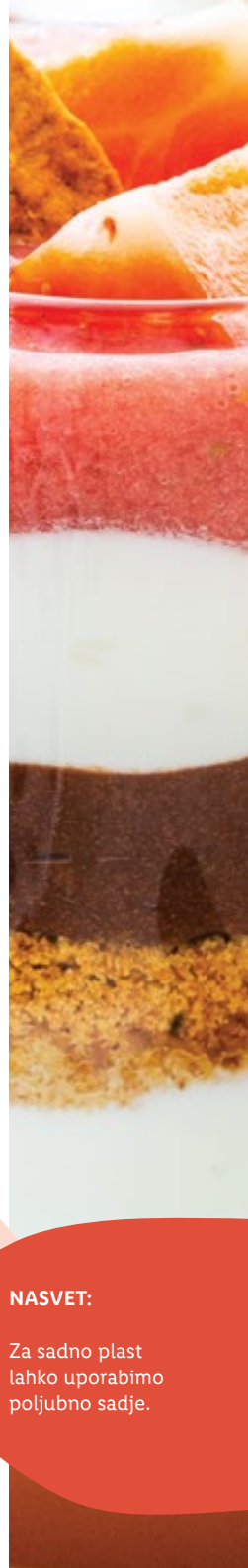
60 g jogurta

PRIPRAVA:

1. Fižol spsiramo skupaj z medom, mlekom in temnim kakavom.
2. Sadje spsiramo ločeno in sladko smetano stepemo do mehkih vrhov.
3. V kozarca naložimo plast jogurta, zdrobljenih piškotov, fižolov pire, stepeno smetano in sadni pire. Okrasimo z rezinami sadja.

NASVET:

Za sadno plast lahko uporabimo poljubno sadje.





Jabolčna kolaesa

AVTORJI: oddelek Vrtnica

VRTEC: Vrtec Ciciban, Ljubljana, enota Ajda

MENTORICI: Elizabeta Brezovar in Janja Starič

KOLIČINA: 20 jabolčnih koles

SESTAVINE ZA VLEČENO TESTO:

175 g moke

80 ml mlačne vode

20 ml olja

1 žlička kisa

½ žličke soli

SESTAVINE ZA NADEV:

3–4 srednje velika jabolka

marmelada iz poljubnega sadja

3 žlice stopljenega masla

jajce za premaz

sladkor v prahu

PRIPRAVA JABOLČNIH KOLEs:

1. Jabolka olupimo ter z izdolbljevalnikom izdobljemo sredico s peškami in pečljem. Z mandolino jabolka narežemo na tanke rezine.
2. Rezine jabolok zložimo drugo na drugo, da dobimo 1 cm višine.
3. Vlečeno testo na rahlo pomokani površini sprva razvaljamo, nato ga z rokami razvlečemo v večji pravokotnik 30 x 60 cm. Testo premažemo s stopljenim maslom.
4. Na polovico razvaljanega testa položimo kolute jabolok, nato zapolnimo luknje z žličko marmelade.
5. Testo prepognemo čez jabolka, da jih v celoti pokrijemo. S prsti testo pritisnemo ob površino jabolok, nato s kozarcem ali okroglim izsekovalnikom izrežemo kroge.
6. Robove koles dobro stisnemo skupaj, da se med peko ne razprejo.
7. Kolesa položimo na pladenj, obložen s papirjem za peko, in jih premažemo z razžvrkljanim jajcem.
8. Pečemo jih 25 minut pri 180 °C
9. Še topla kolaesa posujemo s sladkorjem v prahu.

NASVET:

Če imamo veliko jabolok, ki jih moramo čim prej porabiti, lahko namesto koles pripravimo jabolčni zavitek, pri tem podvojimo količino vlečenega testa.



Jabolčna potična torta

AVTORJI: Lejla Delić, Lovro Gostenčnik, Andraž Kočnar, Vanessa Kožuh, Lukas Martinšek Fevžer, Tian Prebreza, Pia Rozman, Suela Sahiti, Lana Topolovec, Tilen Zakošek in Zoja Zorec

ŠOLA: OŠ Glazija Celje

MENTORICI: Nika Wesenschegg in Valerija Korez

KOLIČINA: 16 kosov

SESTAVINE ZA BISKVIT S POTICO:

2 banani

80 g stopljenega masla

400 g potice

SESTAVINE ZA SKUTNI NADEV:

650 g skute

100 g kisle smetane

2 zavoja vaniljevega sladkorja

lupinica 1 limone

4 žlice sladkorja

400 ml sladke smetane

4 lističi želatine

SESTAVINE ZA JABOLČNI NADEV:

500 g olupljenih in narezanih jabolk (5–6 nagubanih jabolk)

2 žlici limonovega soka

200 ml vode

3 žlice sladkorja

½ žličke cimeta

3 lističi želatine

NASVET:

Vse sestavine za kremo naj bodo sobne temperature.





PRIPRAVA:

- 1.** Pečico segrejemo na 180 °C. Pripravimo okrogel tortni pekač (24–26 cm) s snemljivim dnom in ga namastimo.
- 2.** V multipraktiku zmešamo banani in stopljeno maslo. Dodamo nadrobljena potico in spet zmešamo, da dobimo gosto enotno maso. Biskvitno maso prelijemo v pekač in jo enakomerno razmažemo.
- 3.** Biskvit pečemo 15 minut, na sredini, brez ventilacije. Pred nadaljnjim postopkom ga ohladimo.
- 4.** V večji skledi zmešamo skuto, kislo smetano, vaniljev sladkor, limonino lupinico in 2 žlici sladkorja.
- 5.** V hladno vodo za 5–7 minut namočimo lističe želatine. Vmes sladko smetano skupaj z 2 žlicama sladkorja stepemo do čvrstih vrhov.
- 6.** Želatino dobro ožamemo in jo v majhni kozici stopimo. Primešamo skutnemu nadevu. Nato primešamo še stepeno smetano.
- 7.** Kremo prestavimo v pekač in jo enakomerno razmažemo. Pekač postavimo v hladilnik in pripravimo jabolčni nadev.
- 8.** V lonec stresemo na manjše kocke narezana jabolka, dodamo limonov sok, vodo, sladkor in cimet. Premešamo in kuhamo na zmernem ognju 15 minut oziroma toliko časa, da se jabolka popolnoma zmehčajo.
- 9.** Lonec odstavimo z ognja in spasiramo jabolka z ročnim blenderjem v gladek pire. Jabolka lahko pretlačimo tudi skozi cedilo.
- 10.** V hladno vodo za 5–7 minut namočimo lističe želatine. Želatino dobro odcedimo in jo vmešamo v toplek pire, da se popolnoma stopi.
- 11.** Pire ohladimo na sobno temperaturo, nato ga prelijemo čez skutni nadev.
- 12.** Torto postavimo v hladilnik za vsaj 5 ur ali čez noč, da se vse plasti učvrstijo.





Krompirjeva čokoladna torta z riževno sadno kremo

AVTORICE: Maja Kastelic, Sara Vrtačič in Tamara Galič

ŠOLA: Kmetijska šola GRM in biotehniška gimnazija, GRM Novo mesto – center biotehnike in turizma

MENTORICA: Marica Drmaž

KOLIČINA: 8–10 kosov

SESTAVINE ZA KROMPIRJEV BISKVIT:

100 g pire krompirja

2 rumenjaka

50 g temne čokolade

50 g masla

2 beljaka

100 g sladkorja

75 g moke

1 žlička pecilnega praška (4 g)

SESTAVINE ZA RIŽEVO SADNO KREMO:

200 g svežega ali zamrznjenega jagodičevja

60 g sladkorja

10 g vaniljevega sladkorja

4 lističi želatine

200 g kuhanega riža

200 ml sladke smetane

SESTAVINE ZA DEKORACIJO:

sladka smetana

čokoladni ostružki

sveže jagodičevje





PRIPRAVA KROMPIRJEVEGA BISKVITA:

1. Pečico segrejemo na 170 °C in pripravimo tortni pekač (18 cm) s snemljivim dnom. Pekač namastimo in dno obložimo s papirjem za peko.
2. Pire krompir zmešamo z rumenjaki. Nad vodno kopeljo stopimo maslo in temno čokolado ter ju primešamo h krompirjevi masi.
3. Beljake stepemo do mehkih vrhov, nato postopoma dodajamo sladkor. Stepemo do čvrstih vrhov in beljakov sneg nežno umešamo k čokoladni masi.
4. Moko presejemo skupaj s pecilnim praškom in jo v dveh korakih primešamo k čokoladni masi.
5. Biskvitno maso vlijemo v pekač in jo poravnamo.
6. Biskvit pečemo 25–30 minut, na sredini in brez ventilacije. Biskvit je pečen, ko iz sredice povlečemo čist zobotrebec. Biskvit ohladimo v pekaču, nato ga vzamemo ven in prerežemo, da dobimo dve plasti.

PRIPRAVA RIŽEVE SADNE KREME:

1. V loncu zmešamo jagodičevje, sladkor in vaniljev sladkor. Na zmernem ognju zavremo in kuhamo dobrih 10 minut, da se sadje razpusti. Medtem v hladno vodo namočimo lističe želatine.
2. V vroče sadje dodamo ožeto želatino in dobro premešamo. Dodamo kuhan riž, premešamo in pustimo ob strani, da se ohladi na sobno temperaturo.
3. V ločeni skledi stepemo sladko smetano do čvrstih vrhov in jo primešamo k sadni kremi.

ZLAGANJE TORTE:

1. V tortni pekač ali obod položimo plast čokoladnega biskvita in čez prelijemo polovico sadne kreme. Kremo pokrijemo z drugo plastjo biskvita in čez prelijemo preostalo sadno kremo. Površino kreme zgladimo, nato pekač pokrijemo s folijo za živila.
2. Torto postavimo v hladilnik za vsaj 5 ur, najbolje čez noč.
3. Ohlajeno torto odstranimo iz pekača in jo poljubno okrasimo s stepeno smetano, čokoladnimi ostružki in svežim jagodičevjem.





Marmelada iz rdeče pese in malin – sladko barvito, v kozarcu skrito

AVTORJI: učenci 8. in 9. razreda izbirnega predmeta SPH

ŠOLA: OŠ Brinje Grosuplje, PŠ s PP

MENTORICA: Marjetka Kolbl

KOLIČINA: 750 ml marmelade

SESTAVINE:

300 g kuhane pese

500 g malin (svežih ali zamrznjenih)

300–350 g sladkorja

1–2 žlici limonovega soka

PRIPRAVA:

1. V lonec damo na koščke narezano kuhano peso, maline, sladkor in limonov sok.
2. Premešamo in kuhamo na močnejšem do zmernem ognju, da se maline razpustijo. Ko mešanica zavre, zmanjšamo ogenj in ob nežnem brbotanju kuhamo marmelado 40–50 minut. Vmes večkrat premešamo.
3. Marmelado proti koncu kuhanja spasiramo z ročnim mešalnikom. Po želji jo lahko precedimo skozi cedilo, da odstranimo malinove peške.
4. Marmelado prelijemo v sterilizirane kozarce, ki jih zapremo s pokrovom. Kozarce pokrijemo z dvojno krpo in počakamo, da se ohladijo.

NASVET:

Namesto navadnega sladkorja lahko uporabimo želirni sladkor v razmerju 1 : 1 ali 2 : 1, ki bo pospešil pripravo marmelade. Razmerje pese in malin lahko prilagodimo po lastnem okusu.





Panonski kornetki

AVTORJI: 10 učencev RaP Kuharski namigi, VIZ II.

ŠOLA: OŠ Rogaška Slatina

MENTORICA: Marjana Zajko

KOLIČINA: 10 kornetov

SESTAVINE:

zavoj listnatega testa (275 g)

jajce

2 večji jabolki ali 200 g jabolčnega pireja

300 g skute

10 g vaniljevega sladkorja

1 žlica sladkorja

1 žlica maka

40 g mletih orehov

1 žlička limonine lupinice

NASVET:

Z jajcem premazano listnato testo lahko pred peko posvaljkamo v grobo mletih oreščkih. Kornete do roba napolnimo z nadevom in nanj nabrizgamo stepeno smetano, da dobimo videz točenega sladoleda. Čez potresemo malo cimeta ali kakava.

PRIPRAVA:

1. Iz alu folije oblikujemo 10 cm dolge stožce/kornete. Stožce namastimo z oljem in jih položimo na pladenj, pokrit s papirjem za peko.
2. Listnato testo vzdolž daljše stranice narežemo na 15 mm debele trakove. Trakove testa ovijemo okoli stožca tako, da se plasti prekrivajo. Testo začnemo zavijati na širšem koncu stožca in potujemo proti konici. Testo premažemo z razžvrkljanim jajcem.
3. Kornete pečemo 20–25 minut pri 180 °C. Pečenim kornetom odstranimo stožec iz folije in jih ohladimo.
4. Jabolka olupimo, narežemo in spasiramo. Jabolčni pire zmešamo s skuto, vaniljevim sladkorjem, sladkorjem, makom, mletimi orehi in limonino lupinico.
5. Ohlajene kornete posujemo s sladkorjem v prahu in jih napolnimo z nadevom.



Prosena razgibanka

AVTORICI: Neža Vičič in Petra Zamernik

ZAVOD: Dijaški dom Ivana Cankarja Ljubljana

MENTORICE: Nataša Kuhelj Rožac, Renata Struna in Neža Luzar

KOLIČINA: 16 kosov

SESTAVINE ZA PROSENO PLAST:

550 g kuhane ali 170 g surove prosene kaše

100 ml sladke smetane

2 rumenjaka

20 g vaniljevega sladkorja

40–50 g cvetličnega medu

ščepljivi soli

1 žlička cimeta

SESTAVINE ZA SKUTNO PLAST:

600 g skute

90 g kisle smetane

40 g sladkorja

10 g vaniljevega sladkorja

jajce

SESTAVINE ZA PREOSTALE PLASTI:

400 g suhih sliv

2 beljaka

70 g sladkorja v prahu

NASVET:

Suhe slive lahko za bolj bogat okus namočimo v jabolčni ali pomarančni sok. Lahko jih namočimo tudi v domačem rumu za bolj »odraslo« različico sladice.

PRIPRAVA:

1. Suhe slive stresemo v skodelico in prilijemo toliko vode, da so vse pod gladino. Pustimo namakati 2 uri ali čez noč.
2. Pečico segrejeemo na 180 °C in pripravimo tortni pekač s snemljivim dnom premera 24 cm. Pekač namastimo in dno obložimo s papirjem za peko.
3. V večji skledi zmešamo proseno kašo, sladko smetano, rumenjaka, vaniljev sladkor, med, sol in cimet. Dobro premešamo, da dobimo enotno maso.
4. Proseno maso prelijemo v pekač in jo enakomerno razmažemo.
5. V drugi skledi zmešamo skuto, kisko smetano, sladkor, vaniljev sladkor in jajce. Skutni nadev prelijemo čez proseno plast in zgladimo površino.
6. Namočene slive narežemo na koščke in jih razporedimo po skutnem nadevu.
7. Pecivo pečemo 40 minut na sredini in brez ventilacije.
8. Med peko pripravimo meringo. V skledi stepemo beljaka do mehkih vrhov, nato postopoma dodajamo sladkor v prahu. Stepamo do sijoče teksture in čvrstih vrhov.
9. Iz pečice previdno vzamemo pecivo in po površini skuštrano razmažemo meringo.
10. Postavimo nazaj v pečico in pečemo še 15–20 minut, da meringa rahlo karamelizira.
11. Pecivo ohladimo na sobno temperaturo, pokrijemo s folijo in postavimo v hladilnik, da se popolnoma ohladi, preden jo razrežemo in postrežemo.



Rojstnodnevna torta z božičnim pridihom

AVTORICA: Ajda Ornig

ŠOLA: OŠ Cankova

MENTORICA: Nina Štivan

KOLIČINA: 10–12 kosov

SESTAVINE ZA PIŠKOTNO OSNOVO:

400 g krhkih piškotov/keksov z božičnimi začimbami

100 g mletih oreščkov (mandlji, orehi, lešniki)

150 g stopljenega masla

ščepl soli

SESTAVINE ZA SADNI NADEV:

450 g jabolka (olupljenih in očiščenih)

100 g suhih sliv

$\frac{3}{4}$ žličke cimeta

1 žlica medu

1 žlica limonovega soka

PRIPRAVA TORTE:

1. Pripravimo tortni pekač s snemljivim dnom (20 cm).
2. V lonec stresemo jabolka, narezana na tanke rezine, in suhe slive, narezane na manjše koščke. Dodamo cimet, med in limonov sok. Na zmernem ognju kuhamo in mešamo toliko časa, da se jabolka zmečajo. Lonec odstavimo z ognja in nadev ohladimo.
3. V multipraktiku zdrobimo piškote v drobtine, dodamo mlete oreščke, stopljeno maslo in ščepl soli. Dobro premešamo.
4. V pekač stresemo polovico piškotnega testa, ga zravnamo in dobro potlačimo.
5. Čez piškotno plast enakomerno razporedimo jabolčni nadev. Čez nadev razporedimo preostalo piškotno testo, ki ga narahlo pritisnemo ob nadev.
6. Torto pečemo 25 minut pri 180 °C.
7. Torto popolnoma ohladimo v pekaču, šele nato jo vzamemo ven in razrežemo. Postrežemo jo skupaj s kepico stepene smetane.

NASVET:

Za piškotno testo lahko uporabimo tudi mešanico medenjakov, mehkih piškotov ali peciva. Za sadni nadev lahko namesto sliv uporabimo drugo suho sadje (marelice, brusnice, rozine ...).

KVIZ



Ob slovenskem dnevu brez zavržene hrane, 24. aprila 2024, je Ekošola za otroke tretje triade osnovnih šol izvedla kviz o preudarnem ravnanju s hrano.

Preverite svoje znanje tudi vi.

1

1. Vlada Republike Slovenije je 24. april razglasila za slovenski dan brez zavržene hrane.

- a. Drži.
- b. Ne drži.

2

2. Kako pravimo življenjskemu slogu, ko posameznik skrbi za zdravo hrano in hrane ne meče stran, s čimer ne koristi le svojemu zdravju, temveč prispeva tudi k okoljski trajnosti?

- a. Hranozavest.
- b. Trajnost.
- c. Brezzavrženost.
- d. Hrana ni za v smeti.

3

3. Kako lahko porabimo ostanke kruha?

- a. Posušimo jih, zmeljemo in pripravimo krušne drobtine za panirano meso ali zelenjavo.
- b. Naredimo kruhove cmoke.
- c. Pripravimo kruhove kocke, ki jih uporabimo pri kremnih juhah.
- d. Vse zgoraj našteto je pravilno.

4

4. Kaj je ena izmed neposrednih posledic odpadne hrane za okolje?

- a. Povečanje ozonske luknje.
- b. Povečanje števila potresov.
- c. Povečanje izpustov toplogrednih plinov.
- d. Poslabšanje kakovosti zraka zaradi razpadanja hrane.

Rešitve: 1 – a, 2 – a, 3 – d, 4 – c

hranozavést -i ž (á-é) ozaveščen odnos do hrane za manj zavržkov in uravnotežen življenjski slog

SAŠO ŠKETA
ŠEPETALEC HRANI
@SASOSKETA

SAŠO NOSI PREDPASNIK ANITE MIKLAVČIČ IZ KOLEKCIJE ZBUDI SVOJO HRANOZAVEST.



ODKRIJ
HRANOZAVESTNE
RECEPTE (tudi recept
za krompir, polnjen z
nadevom iz suhega
kruha)

ZBUDI SVOJO
HRANOZAVEST

Reciklirana kuharija



Izbor receptov kuharskega natečaja v sklopu projekta
Hrana ni za tjavendan 2023/2024

Recepti: avtorji so navedeni ob receptih
Stiliranje in fotografiranje: Sašo Šketa

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.

