



Reciklirana kuharija



Najboljši recepti za manj odpadne hrane,
11. številka

Hrana ni za tjavendan 2025/2026



Splača se.

Hranozavest na krožniku

Kdo pravi, da se zgodba hrane konča pri ostankih? Prav tam se lahko šele začne. Z malo domišljije, nekaj kuharske radovednosti in kančkom odgovornosti lahko iz ostankov hrane nastanejo jedi, ki te res presenetijo. Na svetu vsako leto zavržemo velike količine hrane – pogosto čisto po nepotrebnem. Dobra novica je, da lahko vsak od nas nekaj spremeni. In razvija hranozavestne navade, ki nas spodbujajo k bolj premišljenemu ravnanju s hrano. Že z majhnimi koraki: hrano kupujemo po potrebi, z njo ravnamo spoštljivo ter ostankov ne mečemo v smeti, ampak jih pametno uporabimo, živila pravilno shranjujemo, preudarno načrtujemo obroke, izbiramo lokalno hrano in trajnostna živila ter skrbimo za uravnotežen življenjski slog.

Pri tem ti lahko pomaga Reciklirana kuharija – knjižica z 20 recepti, ki so jih glede na razpoložljive ostanke jedi pomagali soustvariti otroci iz slovenskih vrtcev, osnovnih in srednjih šol v projektu Hrana ni za tjavendan.

Zdaj si na vrsti ti. Odpri hladilnik, poglej, kaj se skriva v njem, izberi recept in se podaj na hranozavestno pot kulinarичnega ustvarjanja. Morda ravno danes ustvariš jed, ki bo postala tvoja (ali pa družinska) nova uspešnica. Kajti hrana je predragocena, da bi končala v smeteh – njeno pravo mesto je na krožniku.

Dober tek!

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 širita pomembno sporočilo: s hrano ravnajmo hranozavestno in poskrbimo, da je zavržemo čim manj. Projekt povezuje mlade ter njihove mentorje v vrtcih in šolah, ki skupaj iščejo pametne, ustvarjalne in trajnostne rešitve za manj odpadne hrane. Hkrati pa te dobre prakse nesejo tudi domov.

Na pobudo Lidla 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) pa od leta 2023 naprej tudi uradno obeležujemo slovenski dan brez zavržene hrane – dan, ki nas opomni, da lahko vsak od nas pripomore k zmanjševanju količin odpadne hrane.

Partnerji z različnimi projekti in »iznajdbo« besede hranozavest ozaveščajo o pravilnem shranjevanju, recikliranju in odlaganju ostankov hrane, spodbujajo uporabo ostankov hrane, si prizadevajo preprečevati nastajanje odpadne hrane ter krepijo ozaveščen odnos do hrane za manj odpadne hrane in uravnotežen življenjski slog.



Olja za Kava

Zajtrki

Slana zvezdica	4
Prosena kaša z limonovo kremo in orehi	6
Sadni kruhov narastek	8
Palačinke z rižem	10
Kakijev kozarček	12

Predjedi

Siti paradižniki	14
Hladni prigrizek	16
Zelenjavni vrtiček v kozarcu	18
Hrustljave kocke presenečenja	20
Krompirjevi svaljki z jogurtovo pomako	22

Glavne jedi

Piščančja simfonija krompirja in mlincev	24
Fižolovi polpeti s korenjem v medeno-kokosovi srajčki	28
Martinovi mafini	30
Prosena ekorebowla	32
Zero waste jušni narastek	34

Sladice

Jabolčni indijanček	36
Ajdov sladoled	38
Lunice presenečenja	40
Rolada iz prosene kaše s suhimi slivami	42
Beljakovi sufleji s čokolado	44



V receptih so z zeleno označene sestavine, ki so ostale od obrokov oziroma so bile tik pred iztekom roka uporabnosti, obtočene ali poškodovane.



Slana zvezdica

Avtorji: učenci 3. razreda Masteršefa

Izobraževalna ustanova: OŠ Šmarjeta

Mentorica: Maša Peterlin

Količina: za 10 oseb

Sestavine:

250 g moke

1 paprika

1 paradižnik

250 g naribanega sira

150 g mletih ovsenih kosmičev

3 jajca

1 dl olja

1 žlička soli

1 žlička pecilnega praška

Priprava:

V posodo ubijemo jajca in jih dobro stepemo. Prilijemo olje in premešamo. Nato postopoma umešamo moko in ovsene kosmiče, pomešane s pecilnim praškom. Dodamo nariban sir, na majhne koščke narezano papriko in paradižnik, posolimo ter vse skupaj dobro premešamo, da dobimo enotno zmes.

Zmes vlijemo v pekač, ki ga po potrebi obložimo s papirjem za peko ali premažemo z oljem. Pečemo v ogreti pečici na 180 °C približno 30–35 minut, da zlato porjavi.

Po peki pustimo, da se jed nekoliko ohladi, nato narežemo in postrežemo.



Prosenka kaša z limonovo kremo in orehi

Avtorice: učenke izbirnega predmeta SPH

Izobraževalna ustanova: OŠ Davorina Jenka Cerklje na Gorenjskem

Mentorica: Urška Močnik

Količina: za 4 osebe

Sestavine:

850 g že kuhane prosene kaše ali 260 g prosa

600 ml vode (če kašo še kuhamo)

600 ml mleka (če kašo še kuhamo)

4 žlice orehovih jedr

½ skodelice soka limone

2 žlici koruznega škroba

½ skodelice vrele vode

3 rumenjaki

1 žlica masla

1 ščepec soli

sladilo po želji

Priprava:

V skledi z metlico zmešamo sok limone in koruzni škrob, da dobimo gladko zmes brez grudic. Prilijemo vročo vodo, premešamo in prelijemo v lonec. Dodamo sladilo in ob stalnem mešanju segrevamo na srednji temperaturi, dokler se ne zgosti. Odstavimo, rahlo ohladimo in postopoma umešamo rumenjake. Lonec ponovno pristavimo, mešamo do vretja, nato odstavimo in umešamo maslo. Kremo precedimo v skledo ali kozarec, pokrijemo s folijo za živila in pustimo, da se ohladi, nato jo shranimo v hladilnik.

Uporabimo lahko že kuhano proseno kašo ali pa surovo proso speremo, odcedimo ter skuhamo v mleku in vodi – traja približno 15–20 minut. Posolimo. Po želji posladkamo. Kašo razdelimo v skodelice, prelijemo z limonovo kremo ter posujemo z orehi in sadjem. Postrežemo takoj.

Nasvet:

Orehe lahko zamenjamo z lešniki, mandlji ali semeni (bučna, sončnična).



Sadni kruhov narastek

Avtorji: skupina Gosenice

Izobraževalna ustanova: Vrtec pri OŠ Duplek

Mentorica: Tadeja Šmigoc

Količina: za 14 oseb

Sestavine:

natrgani in posušeni koščki 6–8 rezin kruha

2 zreli jabolki

2 zreli banani

3 dl mleka ali rastlinskega napitka

2 jajci

2 ščePCA cimeta (po želji)

malo masla za pekač

Priprava:

Star kruh natrgamo na manjše koščke in ga pustimo, da se posuši (najbolje, da to naredimo en dan prej). Pečico segrejemo na 200 °C in pekač rahlo namažemo z maslom.

Posušen kruh stresemo v večjo skledo, ga prelijemo z mlekom in pustimo nekaj minut, da se dobro napoji. Medtem naribamo jabolki in pretlačimo banani. K namočenemu kruhu stresemo naribani jabolki in pretlačeni banani. Dodamo jajci in vse skupaj dobro premešamo, da dobimo enotno zmes. Po želji začínimo s cimetom.

Zmes enakomerno razporedimo v pripravljen pekač (v debelini približno 2–3 cm). Pečemo približno 20 minut, da se testo lepo zlato zapeče. Pečen narastek nekoliko ohladimo, nato ga narežemo na manjše kose in postrežemo.

Nasvet:

Namesto jabolk lahko uporabimo tudi hruške ali drugo sezonsko sadje.



Palačinke z rižem

Avtor: Žan Cmager

Izobraževalna ustanova: OŠ Cerkvenjak -
Vitomarci, POŠ Vitomarci

Mentorica: Marjana Kocuvan

Količina: za 2 osebi

Sestavine:

150 g kuhanega riža

100 g moke

300 ml mleka

1 jajce

1 jedilna žlica limonovega soka

1 ščepec soli

1 zavoj vaniljevega sladkorja

olje

Priprava:

Najprej z metlico zmešamo mleko in jajce, nato dodamo moko, vaniljev sladkor, sol in limonov sok ter premešamo. Na koncu dodamo še kuhan riž, ki nam je ostal od kosila, in še enkrat vse dobro premešamo.

V ponev kanemo kapljico olja. Ko je ponev vroča, oblikujemo majhne palačinke, ki jih spečemo na obeh straneh. Ponudimo jih lahko z mletim sladkorjem, jabolčno čežano ali marmelado.



Kakijev kozarček

Avtorji: učenci 3. a razreda

Izobraževalna ustanova: OŠ Mirana Jarca
Črnomelj

Mentorica: Katja Kocjan Plut

Količina: za 2 osebi

Sestavine:

1 zrel kaki

1 žlička limonovega soka

1 žlička vanilje v prahu

1–2 kapljici vaniljeve arome

½ žličke cimeta

180 g navadnega ali grškega jogurta

1 žlička medu

Priprava:

Kaki olupimo in s paličnim mešalnikom spasiramo v gosto zmes. Dodamo limonov sok, vaniljo v prahu, aromo in cimet. Vse skupaj dobro premešamo. Zmes prelijemo v steklen kozarček. Dodamo še gost navadni ali grški jogurt, ki ga po želji prelijemo z medom.

Nasvet:

Jed lahko ponudimo tudi kot sladico ali pa si jo privoščimo za malico. Pri zajtrku lahko dodamo tudi kosmiče, granolo ali semena chia.



Siti paradižniki

Avtorji: Tina Jelušič, Matjaž Kokošin, Thomas Kos, Tinkara Leban, Genisa Rexhaj

Izobraževalna ustanova: OŠ Franceta Bevka Tolmin, PŠ s PP

Mentorica: Ana Medved

Količina: za 6 oseb

Sestavine:

6 primerno zrelih paradižnikov

100 g kuhane ajdove kaše

2 žlici tolminske skute

peteršilj

2 žlici orehov

100 g planinskega sira

sol

Priprava:

Paradižnike operemo, odrežemo vrhnji del in izdolbemo. Notranjost paradižnikov posolimo. Nasekljamo peteršilj in orehe. Skuhani ajdovi kaši v posodi dodamo izdolbeno paradižnikovo sredico, peteršilj, orehe, skuto in vse sestavine dobro premešamo. Z žličko nadevamo paradižnike. Po vrhu nadeva potresemo nariban planinski sir. Paradižnike pokrijemo s pokrovom. Postavimo v pekač, pokrit s papirjem za peko. Pečemo v pečici na 180 °C približno 20 minut.



Hladni prigrizek

Avtor: Žanej Vidnar

Izobraževalna ustanova: Grm Novo mesto – center biotehnike in turizma, Srednja šola za gostinstvo in turizem z dijaškim in študentskim domom

Mentorica: Andreja Gril Novak

Količina: za 4 osebe

Sestavine:

200 g kuhanega riža

5 žlic koruznega škroba

sol

300 g repkov kozic

1 rumenjak

2 žlički limonovega soka

sol, poper

žlička gorčice

1 ml olja

pomarančna lupinica

zelišča za dekoracijo

olje za cvrtje

Priprava:

Pripravimo testo iz ostanka kuhanega riža. Kuhani riž prepasiramo s paličnim mešalnikom. Pazimo, da ne dodajamo tekočine, ker je potem preveč mokro. Med pripravo testa dodajamo koruzni škrob po potrebi. Zamesimo gladko testo, ki ga zvaljamo med dvema papirjema za peko. Izrežemo kroge, ki jih s pomočjo zajemalke v vročem olju ocvremo v obliki skodelice.

Iz rumenjaka, limonovega soka, soli, popra, gorčice in olja naredimo domačo majonezo. Majonezo nabrizgamo v ocvrte skodelice.

V ponev vlijemo malo olja in na hitro popečemo repke kozic, ki jih malo posolimo. Repke kozic osušimo na papirju, da niso mastne, nato jih položimo v skodelice na domačo majonezo. Na vrhu naribamo pomarančno lupinico, po želji dekoriramo z zelišči, naložimo na krožnik in ponudimo gostom kot predjed, lahko ob kozarcu penine ali pa ob domačem sadnem soku.



Zelenjavni vrtniček v kozarcu

Avtorja: Sara Celcer in Samo Hercog, dijaka 2. g razreda

Izobraževalna ustanova: Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor

Mentorica: Darinka Zorko

Količina: za 2 osebi

Sestavine:

100 g kuhane ajdove kaše

120 g kuhanega ali pečenega piščančjega fileja

70 g zelene solate

50 g radiča

100 g paradižnika

100 g koruze v zrnju

70 g sveže paprike (rdeče in zelene)

sol

popper

peteršilj

1 ščepec sladkorja

140 g jogurta ali kisle smetane

2–3 žlice mleka

Priprava:

Pripravimo ajdovo kašo in piščančji file, ki sta nam ostala od prejšnjega dne. Piščančje meso narežemo na kocke. Zelenjavo operemo in narežemo: paradižnik na kocke, zeleno solato, radič in papriko pa na drobne trakce.

Posebej pripravimo solatni preliv: zmešamo jogurt ali kisko smetano, solimo, popramo, rahlo sladkamo, dodamo sesekljan peteršilj ter po potrebi še 2–3 žlice mleka, da je preliv bolj tekoč.

Pripravimo kozarček in vanj po plasteh naložimo sestavine: na dno damo papriko, nato ajdovo kašo, radič, koruzo, piščančji file, paradižnik in na vrh zeleno solato. V drug kozarček vlijemo solatni preliv. Oba kozarčka dobro zapremo.

Nasvet:

Obrok si lahko odnesemo v službo ali na izlet.



Hrustljave kocke presenečenja

Avtorici: Eva Premrl in Monika Kramer

Izobraževalna ustanova: Dijaški dom Ivana Cankarja Ljubljana

Mentorica: Renata Struna

Količina: 20 kosov

Sestavine:

1 kg rižote

100 g korenja

50 g pora

100 g čebule

2 jajci

1 ščepec soli

2 žlici medu

približno 500 g koruznih kosmičev

olje za cvrtje

začimbe po okusu (paprika, česen, poper, curry ...)

Priprava:

Čebulo, korenje in por narežemo na drobne koščke. Čebulo v ponvi počasi prepražimo, ob tem posolimo, da se zmehča in zlato porjavi. Dodamo na koščke narezano korenje in por. Proti koncu dodamo še med in dobro premešamo.

Združimo z reciklirano sestavino: karamelizirano čebulo in praženo zelenjavo dodamo k rižoti, ki nam je ostala od prejšnjega dne. Maso naložimo v pekač, rahlo potlačimo in pustimo počivati vsaj eno uro v hladilniku (lahko tudi čez noč).

Ohlajeno zmes zvrnemo iz pekača in jo narežemo na kocke. Razžvrkljamo jajci. Vsako rižovo kocko najprej pomočimo v jajce, nato pa povaljamo v drobljenih koruznih kosmičih.

V kozici segrejemo olje za cvrtje na približno 160 °C. Kocke previdno položimo v olje in jih zlato zapečemo (pečemo približno 10 minut, odvisno od velikosti). Ocvrte kocke odlagamo na papirnato brisačko, da papir vpije odvečno maščobo.

Nasvet:

Kocke so odlične kot samostojna jed, recimo kot prigrizek za malico, primerne pa so tudi kot priloga. Postrežemo jih lahko skupaj z jogurtovo pomako ali solato. Primerne so tudi za vegetarijance, če je rižota pripravljena brez mesa.



Krompirjevi svaljki z jogurtovo pomako

Avtorji: učenci skupine Lonček kuhaj, 2. in 3. razred

Izobraževalna ustanova: OŠ Lovrenc na Pohorju

Mentorica: Estera Paradiž

Količina: za 2 osebi

Sestavine:

500 g kuhanega krompirja

1 pest kuhane zelenjave

1 jajce

2 žlici naribanega sira

4 žlice drobtin (ali naribana 2 kosa starega kruha)

grški jogurt

1 žlička majoneze

začimbe (sol, poper, drobnjak ...)

Priprava:

Kuhan krompir pretlačimo v večji skledi, dodamo narezano kuhano zelenjavo ali nariban korenček. Vse skupaj premešamo, dodamo jajce, drobtine in sir ter posolimo. Po želji lahko dodamo tudi poper, origano ali baziliko. Če je masa premeška, dodamo več drobtin. Z žlico zajamemo maso in oblikujemo svaljek ali polpet.

V ponev vlijemo malo olja, in ko je olje segreto, vanj previdno polagamo polpete oziroma svaljke. Pečemo do zlatorumene barve na vsaki strani. Če želimo bolj zdravo različico brez olja, lahko svaljke/polpete spečemo v pečici – pečemo jih 15 minut na 180 °C. Pripravimo jih lahko tudi v cvrtniku na vroči zrak.

Ko so pečeni, pripravimo jogurtovo pomako. V skodelici zmešamo jogurt, žličko majoneze in začimbe (sol, poper, drobnjak).



Piščančja simfonija krompirja in mlincev

Avtorici: Lana Trajković in Tadeja Horvat

Izobraževalna ustanova: Srednja šola za gostinstvo in turizem
Radenci

Mentor: Štefan Sraka

Količina: za 2 osebi

Sestavine za piščančjo rolado:

1 večji piščančji file (300–350 g)

sol, poper

ostanki zelišč (stebela peteršilja, timijan ...)

1 strok česna

malo olja ali masla

Sestavine za dimljen pire jajčevca, korenčka in krompirja:

1 manjši jajčevec

2 srednje velika krompirja

2 korenčka

sol

malo masla ali olja

dim (lesni sekanci, dimna pištola ali dimljena paprika)

Sestavine za zloženko z mlinci v slanini z jajci in bešamelom:

približno 100 g mlincev

6–8 tankih rezin slanine

2 jajci

20 g masla

20 g gladke moke

200 ml mleka

sol

beli poper ali muškatni orešček

malo masla ali olja za model



Sestavine za sotirane olupke korenčka:

olupki 2 korenčkov
kapljica olja ali maslo
1 ščepec soli
nekaj kapljic kisa ali limonovega soka
malo medu ali sladkorja (po želji)

Priprava sestavin:

Korenček in krompir olupimo; tanke trakove olupkov shranimo v hladni vodi. Zelenjavo narežemo na manjše kose za enakomerno toplotno obdelavo. Mleko za bešamel segrejemo na 60–70 °C.

Dimljen zelenjavni pire:

Jajčevce prebodemo in spečemo celega (v pečici ali ponvi), da se meso zmehta in razvije rahlo dimljen okus. Krompir in korenček skuhamo v slani vodi. Jajčevce olupimo (olupke lahko posušimo in zmeljemo v prah). Vso zelenjavo pretlačimo v gladek pire z dodatkom masla ali olja. Pire po potrebi na kratko zadimimo ali začинimo z dimljeno papriko. Solimo po okusu in hranimo toplega pri 60–65 °C.

Piščancja rolada:

Piščanci file po dolžini razrežemo in potolčemo v tanek zrezek. Začinimo s soljo, poprom, sesekljanimi zelišči in strtim česnom. Tesno zvijemo v rolado in jo povežemo z vrstico ali zavijemo v folijo. V vroči ponvi rolado popečemo pri približno 160–170 °C, da se zlato obarva. Nato jo pečemo v pečici pri 180 °C 10–12 minut, da notranja temperatura doseže najmanj 82 °C. Pred rezanjem pustimo rolado počivati 5 minut.

Zloženska mlincev v hrustljavi slanini :

Priprava mlincev: Mlince prelijemo z vročo zelenjavno osnovo ali vodo, segreto na 90–95 °C. Po 2–3 minutah jih odcedimo in rahlo začинimo.

Priprava bešamela: V kozici stopimo maslo. Dodamo moko in mešamo 1–2 minuti, da nastane svetlo prežganje. Postopoma prilivamo toplo mleko (60–70 °C) in stalno mešamo. Omako kuhamo pri rahlem vretju (90–95 °C) približno 5 minut, da se zgosti. Začinimo s soljo, belim poprom in muškatnim oreščkom. Bešamel ohladimo na približno 60 °C, nato vanj vmešamo razžvrkljani jajci.

Sestavljanje in peka:

Pečico segrejemo na 180 °C. Model namastimo in obložimo z rezinami slanine, da segajo čez rob. Dodamo plast mlincev, jih prelijemo z bešamelom z jajci in po potrebi ponovimo plastenje. Zaključimo z bešamelom in slanino zavijamo čez. Pečemo 20–25 minut pri 180 °C, da jed v sredini doseže najmanj 75 °C in slanina postane hrustljava. Po peki pustimo zloženko počivati 3–5 minut.

Sotirani olupki korenčka: Olupke dobro osušimo. V vroči ponvi jih sotiramo pri 150–160 °C na maslu ali olju. Rahlo solimo, po želji dodamo kapljico medu. Zaključimo z nekaj kapljicami kisa ali limonovega soka.

Serviranje:

Na segret krožnik nadevamo dimljen zelenjavni pire, nanj položimo narezano piščančjo rolado. Ob strani dodamo kos zloženske mlincev in jed zaključimo s sotiranimi olupki korenčka kot poudarkom reciklirane kuhinje.



Fižolovi polpeti s korenjem v medeno-kokosovi srajčki

Avtorji: učenci in učenke od 5. c do 9. c razreda

IZobraževalna ustanova: OŠ Tončke Čeč

Trbovlje

Mentorici: Saša Klančičar in Kaja Klančičar

Količina: 10 polpetov

Sestavine za fižolove polpete:

400 g kuhanega fižola

1 jajce

1 čebula

2 stroka česna

gorčica

olivno olje

3 žlice ovsenih kosmičev

2 žlici polente

majaron, sol, poper

Sestavine za korenje

v medeno-kokosovi srajčki:

korenje

med

maslo

kokos

sol, poper

limonov sok

Priprava korenja v medeno-kokosovi srajčki:

V večji ponvi ali kozici raztopimo maslo na srednji temperaturi. V ponev stremo korenje, ki je ostalo od malice, ga rahlo posolimo in premešamo. Dušimo 5–7 minut, da se nekoliko zmehča in obda z maslom. Dodamo med, premešamo, nato potresemo s kokosovo moko. Zmanjšamo ogenj, pokrijemo in dušimo še 10–15 minut, da postane korenje mehko. Začinimo s soljo in poprom. Po potrebi dodamo kapljico limonovega soka ali malo naribane limonine lupinice za ravnotežje sladkosti.

Priprava fižolovih polpetov:

Na olivnem olju prepražimo drobno sesekljano čebulo, da postekleni. Dodamo sesekljan česen in mešamo, dokler ne zadiši, odstavimo in ohladimo. V skledi pretlačimo kuhan fižol, ki je ostal od priprave fižolove juhe pri uri gospodinjstva (nekaj ga prihranimo), ovsene kosmiče, majaron, sol, poper, gorčico. Umešamo jajce in prepraženo čebulo s česnom. Vse skupaj pretlačimo in premešamo. Zmes bo dokaj mokra in lepljiva. Osušimo jo lahko kar z dodajanjem surove polente, ki bo popila nekaj vode. Zmesi dodamo še preostanek fižola in ga zmečkamo malenkost manj, da polpetom doda vizualno teksturo.

Krožnik ali pladenj namažemo z olivnim oljem in si ga pripravimo za odlaganje. Z mokrimi rokami oblikujemo polpete in jih polagamo na namaščeno površino. Ko porabimo vso maso, polpete za 30–60 minut, lahko tudi dlje, postavimo v hladilnik. Ohlajeni lepše obdržijo obliko med pečenjem. Ponev namastimo in pečemo polpete okoli 3 minute na vsaki strani oziroma po okusu. Obračamo jih previdno. Postrežemo s prilogo.



Martinovi mafini

Avtorji: učenci kulinarичnega krožka

Izobraževalna ustanova: OŠ Glazija

Mentorici: Martina Pfeifer in Valerija Korez

Količina: za 2 do 4 mafine

Sestavine:

mlinci

praženo rdeče zelje

1 jajce

1 lonček kisle smetane

1 ščep soli

malo popra

Priprava:

Jajce razžvrkljamo skupaj s kisko smetano, rahlo posolimo in popopramo. Pripravimo pekač za mafine, lahko uporabimo tudi papirnate posodice. Po plasteh polagamo najprej plast mlincev, nato plast rdečega zelja, na vrhu spet plast mlincev. Nadev prelijemo z eno žlico razžvrkljane zmesi kisle smetane in jajca. Pečemo v pečici na 200 °C, da Martinov mafin zlato porumeni.

Nasvet:

Če želimo, lahko pred peko mafin posujemo tudi s sirom, recimo s parmezanom.



Proseni ekorebowl

Avtorici: Kaja Prosnik in Alina Munda

Izobraževalna ustanova: OŠ Sveti Tomaž

Mentorica: Barbara Colnarič

Količina: za 2 osebi

Sestavine:

2 pesti mešane solate (motovilec, rukola, zelena solata ...)

1 skodelica ostanka prosene kaše

1–2 paradižnika, narezana na krljce

150–200 g ostanka pečenega svinjskega mesa, narezanega na trakove ali kocke

1 skodelica ostanka kuhane zelenjave (korenje, brokoli, cvetača, bučke ...)

2 rezini starega kruha, narezani na kocke

2 žlici mandljev (lističi ali grobo sesekljani)

olje

Sestavine za jogurtov preliv:

3–4 žlice navadnega jogurta

1 žlica limonovega soka

sol in poper po okusu

Sestavine za preliv z bučnim oljem:

2–3 žlice bučnega olja

1 ščepec soli

nekaj kapljic jabolčnega kisa (po želji)

Priprava:

Kruh v ponvi z malo olja popečemo do zlato rjave barve. Če je prosena kaša hladna, jo rahlo segrejemo ali pustimo na sobni temperaturi. Meso po potrebi na hitro pogrejemo v ponvi. Kuhano zelenjavo po želji rahlo popečemo ali uporabimo hladno. V večjo skledo ali neposredno v servirni skledi razporedimo: solato, proseno kašo, paradižnik, meso, zelenjavo. Dodamo popečen kruh in potresimo z mandlji. Prelijemo z izbranim prelivom in rahlo premešamo ali pustimo sestavljeno po plasteh.



Zero waste jušni narastek

Avtor: Patrik Polenčič, 1. ga razred

Izobraževalna ustanova: Srednja šola za gastronomijo in turizem Ljubljana

Mentorica: Anica Oblak Janko

Količina: za 5 oseb

Sestavine:

250 g ribane kaše iz juhe

jušna zelenjava (korenje, zelena, grah)

200 g mesa iz juhe

2 jajci

200 g starega kruha

sesekljan peteršilj, sol, poper

80 g naribanega sira

20 g masla za pekač

Priprava:

Juho z jušno zakuho precedimo. Juho uporabimo za zalivanje omak, iz zakuhe, torej kuhane govedine in zelenjave, pa pripravimo narastek. Govedino narežemo ali natrgamo na koščke, korenje in zeleno narežemo na drobne kocke. Kruh narežemo in ga v pečici osušimo. V večji posodi zmešamo ribano kašo, osušen kruh, govedino, zelenjavo, sesekljan peteršilj, polovico sira in jajci. Po potrebi dosolimo in popopravimo. Zmes enakomerno razporedimo v namaščen pekač in potresemo s preostalim sirom. Pečemo pri 180 °C približno 30 minut, da se narastek zlato zapeče.

Nasvet:

Jed lahko postrežemo samostojno ali kot prilogo.



Jabolčni indijanček

Avtorica: Manca Kavšček

Izobraževalna ustanova: Grm Novo mesto – center biotehnike in turizma, Kmetijska šola Grm in biotehniška gimnazija

Mentorica: Manca Kavšček

Količina: za 16 kosov

Sestavine:

500 g jabolčnega pireja

10 g želatine v lističih

100 g sladkorja

1 žlica limonovega soka

cimet, vanilja, muškatni orešek,
prah rdeče pese (po želji)

Priprava:

Jabolka olupimo, odstranimo peške in skuhamo do mehkega. Odlijemo vodo in zmiksamo v gladek pire. Želatino namočimo v 3 žlicah hladne vode. V vroč jabolčni pire umešamo sladkor in premešamo, da se raztopi. V mlačen pire umešamo limonov sok. Ko se pire ohladi, v mikrovalovni pečici stopimo želatino in jo prilijemo v ohlajen pire. Na najvišji hitrosti stepamo 15 minut, da masa posvetli, močno naraste ter postane gosta in elastična. Maso takoj razmažemo po pekaču, obloženem s papirjem za peko. Pustimo na sobni temperaturi 2–3 ure ali v hladilniku 1 uro. Ohlajen jabolčni marshmallow narežemo na kocke in postrežemo.

Nasvet:

Po želji lahko v jabolčni pire dodamo cimet, vaniljo, muškatni orešek in prah rdeče pese za zanimivo barvo ali okus marshmallowa. Razrezane kocke lahko po želji povaljamo še v mešanici koruznega škroba in sladkorja v prahu.



Ajdov sladoled

Avtorice: Veronika Kavčič, Ana Oven, Petja Petek, Brina Petrič

Izobraževalna ustanova: OŠ Ig

Mentorica: Nataša Ogrinc

Količina: za 3 osebe

Sestavine:

200 g ajdove kaše

100 ml sladke smetane

2 žlici medu

100 g stopljene jedilne čokolade

20 g čokoladnih kapljic

200 ml mleka

Priprava:

Zmešamo ostanke ajdove kaše z medom, stopljeno čokolado in mlekom. Pokrijemo s folijo za živila in damo v hladilnik. Medtem stepemo sladko smetano. Zmešamo s pripravljeno maso iz hladilnika, posujemo s koščki čokolade ter damo v zamrzovalnik.



Lunice presenečenja

Avtor: skupina otrok 4–5 let

Izobraževalna ustanova: Kranjski vrtci – enota Ostržek

Mentorja: Tomaž Oblak in Anita Triller

Količina: za 25 kosov

Sestavine za rezančevo testo:

200 g ostre moke

2 jajci

1 ščepec soli

Sestavine za polnilo:

150 g kuhane polente

80 g skute

80 g koščkov sira v listih

40 g suhih marelic

1 ščepec soli

1 ščepec cimeta

Priprava:

Najprej z vilicami premešamo moko, jajci in sol. Z rokami močno zgnetemo v testo, oblikujemo hlebček, ga zavijemo v folijo in pustimo počivati 30 minut. Suhe marelice narežemo na drobne koščke. Polento pretlačimo, dodamo skuto, marelice in začimbe. Dobro premešamo, da se vse skupaj poveže. Testo na tanko zvaljamo in iz njega z modelčkom ali posodico izrežemo kroge. Na sredino položimo žličko polnila, prepognemo v obliko lune in robove dobro stisnemo s prstki ali vilicami. Lunice kuhamo v rahlo osoljeni vreli vodi 2–3 minute in počakamo, da priplavajo na površje. Postrežemo z maslom in drobtinami.

Nasvet:

Za še boljšo postrežbo lahko zraven posujemo tudi na maslu prepražene koščke suhih marelic. Posujemo s cimetom.



Rolada iz prosene kaše s suhimi slivami

Avtorici: Taja Langenvater in Dunja Šunje, 4. a razreda

Izobraževalna ustanova: OŠ Horjul

Mentorica: Nataša Kuzmič Kuralt

Količina: za 10 os

Sestavine za rolado:

5 jajc

5 žlic sladkorja

250 g kuhane mlečne prosene kaše

50 g pšenične moke

1 zavitek pecilnega praška

Sestavine za marmelado iz suhih sliv:

500 g suhih sliv

1 ščep mletega cimeta

voda po potrebi

Priprava rolade:

Jajca ločimo. Beljake stepemo v sneg. Rumenjacom dodamo sladkor in penasto stepemo, da dobimo svetlo rumeno barvo. Rumenjacom dodamo ohlajeno mlečno proseno kašo, moko, pecilni prašek, polovico stepenega snega in vse skupaj narahlo premešamo z metlico. Nato dodamo še preostanek snega iz beljakov in spet narahlo premešamo z metlico. Pripravljen biskvit vlijemo v pekač s papirjem za peko in pečemo 10 minut v ogreti pečici pri 160 °C. Pečen biskvit zvrnemo na nov papir za pečenje. Odstranimo stari papir za pečenje in testo s pomočjo novega papirja lepo zavijemo. Pustimo zavito na delovni površini približno 10 minut. Rahlo ohlajen biskvit razvijemo, premažemo z marmelado iz suhih sliv in ponovno zavijemo, da nastane rolada. Rolado damo čez noč v hladilnik.

Priprava marmelade:

Suhe slive namočimo v toplo vodo za približno 10 minut. Nato jih precedimo, tekočino od sliv shranimo. Suhim slivam dodamo ščep mletega cimeta in s paličnim mešalnikom prepasiramo, da dobimo ustrezno teksturo. Po potrebi dodamo tekočino od namakanja suhih sliv.



Beljakovi sufleji s čokolado

Avtorji: dijaki

Izobraževalna ustanova: Grm Novo mesto – center biotehnike in turizma, Kmetijska šola Grm in biotehniška gimnazija

Količina: za 6 suflejev

Sestavine:

4 beljaki

60 g sladkorja

1 ščepec soli

limonov sok

1 žlička kisa

150 g stopljene temne čokolade

maslo + moka za modelčke

Priprava:

Beljake s soljo in limonovim sokom začnemo stepati v čisti suhi posodi. Ko nastanejo mehki vrhovi, postopoma dodajamo sladkor in stepamo, dokler ne dobimo sijoče čvrste pene. Čokolado stopimo in ohladimo do mlačnega. Najprej ji umešamo tretjino beljakove pene, da jo zrahljamo. Nato z lopatko nežno umešamo še preostanek pene. Maso razdelimo v namaščene in pomokane modelčke do približno treh četrtin višine. Robove modelčkov obrišemo s prstom, da ustvarimo majhen »jarek« za lepši dvig sufleja. Pečemo na 190 °C 12–15 minut. Med peko sufleji narastejo in nato »padejo dol«, brez skrbi, to je normalno.

Nasvet:

Pazimo, da beljakov ne stepemo v pretrd sneg, saj se tak ne meša lepo. Čokolada naj ne bo prevroča, saj se bodo beljaki utekočinili. Med peko pečice ne odpiramo, saj sufleji »uplahnejo«.

Hranozavestni kviz Zdravka Lidla

Ob slovenskem dnevu brez zavržene hrane, to je 24. april, sta Lidl Slovenija in Ekošola letos za osnovnošolske otroke izvedla hranozavestni kviz Zdravka Lidla o preudarnem ravnanju s hrano. Preverite svoje znanje tudi vi.



1. Kaj pomeni hranozavest?

a) Ozaveščen odnos do hrane za manj odpadne hrane in uravnotežen življenjski slog.

b) Poznavanje kulinarčnih postopkov in načrtovanje priprave različnih jedi.

c) Sledenje TikTok prehranskim trendom in dietam.

2. Kateri dan v letu je slovenski dan brez zavržene hrane?

a) 24. april

b) 24. maj

c) 24. marec

3. Kaj je cilj slovenskega dne brez zavržene hrane?

a) Povečati prodajo hrane.

b) Ozaveščanje in spodbujanje k preprečevanju nastanka odpadne hrane.

c) Uvesti obvezno ločevanje bioloških odpadkov v vseh gospodinjstvih.



Iz ostankov zelenjave naredi jušno osnovo.

Splača se.

To lahko storiš ti, mi pa v aktivnosti za zmanjševanje odpadne hrane vsako leto vključimo več kot 17.000 otrok.

To je
hrano
zavest!

Reciklirana kuharija



Izbor receptov kuharskega natečaja v sklopu projekta
Hrana ni za tjavendan 2025/2026

Recepti: avtorji recepta so navedeni ob receptih

Stiliranje in fotografiranje: Miha Bratina

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.



Splača se.



Ekošola