



# Reciklirana kuharija



Najboljši recepti za  
manj zavržene hrane,  
6. številka

Hrana ni za tjavendan 2020/2021



PARTNER PROJEKTA

# VSAK LAHKO DODA SVOJ DEL PRI USTVARJANJU SVETA BREZ ZAVRŽENE HRANE!

Kako neločljivo povezan je ves svet, četudi še tako velik, smo lahko v preteklem letu dodobra spoznali. Med stvarmi, ki nas povezujejo, je tudi hrana. Ta lahko nemalokrat prepotuje cel planet, preden pristane na naših krožnikih. In še takrat ni nujno, da bo res vsa končala v naših želodcih. Zavržena hrana, predvsem tista, ki nam v loncih ostane po kuhanju ali pa se nam neporabljena in nedotaknjena pokvari v hladilniku ali shrambi, je danes eden večjih svetovnih izzivov. Zato se Lidl Slovenija in program Ekošola v okviru projekta Hrana ni za tjavendan že sedem let trudita za zmanjševanje količin zavržene hrane, ki tudi v Sloveniji povzročata velike težave. Gospodinjstva namreč ustvarijo kar polovico od 141 tisoč ton hrane, ki v naši deželi konča med odpadki.

Da gre za pomembno temo, smo letos še posebej poudarili 24. aprila s praznovanjem prvega slovenskega dne brez zavržene hrane. Pokazali smo, da lahko vsakdo prispeva k zmanjševanju količin zavržene hrane. Potrebujemo le kanček domišljije in nekaj truda. Priprava jedi iz ostankov obrokov in neporabljenih živil je zagotovo lahko prvi korak v pravo smer. Zato vam v naši že šesti izdaji knjižice Reciklirana kuharija v pokušnjo ponujamo 20 receptov, ki so jih tudi tokrat prispevali otroci in učenci iz vrtcev, osnovnih in srednjih šol.

Letos pa v knjižici ne boste našli le okusnih receptov. Za navdih in spodbudo objavljamo pet zmagovalnih zgodb, ki so jih slovenske družine ustvarile v okviru literarnega natečaja Zgodbe o zavrženi hrani. Te na edinstven način prikazujejo, kako lahko krojimo usodo naši najljubši hrani.

**Želimo vam prijetno branje in ustvarjalno kuhanje.**

DOBER TEKI



# Kazalo:

Z zeleno so označene sestavine, ki so ostale od prejšnjih obrokov oz. so bile tik pred iztekom uporabnosti, obtočene ali poškodovane.

<b>MALICE</b>	<b>6</b>
Pica Ciamargeta	6
Pica Mehiške sanje	8
Ponedeljski zajtrk	10
Špinačni burek	12
<b>PREDJEDI</b>	<b>16</b>
Solata iz ajdove kaše in tunine	16
Mesna juha s korenčkom in žličniki	18
Reciklirani štruklji	20
Blitvini špeclji z velikonočno šunko	22
<b>GLAVNE JEDI</b>	<b>28</b>
Skutno-zelenjavni polpeti	28
Pastirčkova pita	30
Kruhov narastek z rdečo peso	32
Testeninske kroglice presenečenja	34
Fižolovi njoki v bešamel omaki s fižolovim hrustkom	36
Slana pita (kiš) s piščancem, zelenjavo in fetu	38
Reciklirani burger	40
<b>SLADICE</b>	<b>46</b>
Jogurtova strjenka s svežimi jagodami	46
Kokosovi medeni piškoti	48
Retaš z ajdinsko kašo pa đabokami	50
Ponarejeni krofi	52
Bananini browniji	54



PRINAS  
KA PICI  
JEMO,  
KAR JE  
OSTALO! ♥

ne trati HR.

# Na naši naši pici jemo, kar je ostalo

AVTORJA: RASSEL ŠAVRON IN ERIKA REBULA  
ILUSTRATORKA: NINA KOVAČIČ

Ime mi je Russel. Star sem osem let. Živim z mamo, atijem, sestro in bratcem. Imam psa Šanilo. Živim srečno in se veselim vsake male stvari. Še posebno sem vesel, ko doma skupaj kuhamo. Moje navdušenje je na višku takrat, ko ati zamesi testo za pico. Čas vzhajanja, pa že zaživi naš prav posebni obred. »Kakšen pa?« se sprašujete. Rade volje vam ga razkrijem in zaupam, kaj vse se pri nas dogaja, preden je kvašeno testo nared.

V kotu naše kuhinje imamo kar velik hladilnik. Na njegovih vratih visi cela tapiserija naših risbic in pisanih napisov. Med temi izstopajo v mavričnih barvah: HRANA NI ZA SMETI! NE TRATI HRANE! In še napis: NA NAŠI PICI JEMO, KAR JE OSTALO! Prav ta bizarni stavek, ki ga je oblikovala moja starejša sestra, je meni in moji družini odprl oči v svet zavržene hrane. Ko je na našem jedilniku napovedana pica, vsak od nas že ve, kaj ga čaka. Takrat postanemo kot nekaki škrti, pravzaprav hišni varuhi hrane. Vklompimo spomin in odgovornost. Pri delu si pomagamo in se čutimo med seboj povezani.

Aluminijasti pladnji že čakajo, da bo tata s svojo ročno spretnostjo nanje razvlekel vzhajano testo. Mami ve, da je včeraj shranila v hladilnik paradižnikovo omako, ki je ostala pri zabeli testenin. Danes bo ta prav prišla za premaz na pici. Jaz sem odgovoren, da v hladilniku pobrskam po ostankih raznih sirov in domače skute. Te razrežem na primerne koščke in jih potresem po mezgi. Ponovno zapičim pogled v hladilnik in skrbno opravi rentgensko sliko vseh papirnatih zavojev. V prvem je zavitih par rezin madžarske salame, ki jo sestra obožuje. Pod njim odkrijem še nekaj pečenega pršuta, ki je ostal od včerajšnje večerje. V levem kotu pa presenečen zagledam v folijo zavito polovičko suhe domače klobasice. Ta bo pici gotovo dala še dodaten okus. Vse najdeno prinesem na mizo in ati te dobrotne ostanke razreže in potrosi po pici. Sestra me zaprosi, da iz spodnjega dela hladilnika izvlečem že na pol porabljene rdeče paprike in bučke. Spomni se, da je to zelenjavo spravila pred nekaj dnevi in da bo danes prav prišla. Tako ji zdaj še mlajši bratec pomaga pri rezanju. Mami narezano zelenjavo estetsko razvrsti po pici. In tako je pica pripravljena za peko.

A komaj ati odpre vrata razgrete pečice, ga ustavi klic mojega bratca. »Oči, počakaj, pozabili smo na olive!« Steče v jedilnico in prinese lesen stolček. Postavi ga ob hladilnik. Odpre zgornji del vrat, kjer je shranjena zamrznjena hrana. Izvleče modro plastično skodelico. V njej je peščica zaledenelih oliv. Ponosno jo ponudi mami in reče: »Na naši pici jemo, kar je ostalo! Meni so ostale olive. Bil sem sit, zato sem jih shranil za pico!« Presenečeni obstanemo in se mu nasmehujemo. Mami mu iz rok vzame skledo in ga nežno poboža po glavi. »Priden, škratek naš, ponosni smo nate!«

Pica je pripravljena! Super je! Tokrat še bolj, saj je vsak njen grizljaj poln čarobnega okusa, ki je nastal zaradi naše dvojne ljubezni, do vsakega od nas in do hrane!



# PICA CIAMARGETA

AVTORJI: OTROCI ENOTE JEŽEK, KRANJSKI VRTCI

## SESTAVINE:

### Sestavine za pašteto korenjato:

5 kuhanih kosov korenja

6 žlic ostankov mesa

20 oliv

maslo

2 ščepeca soli

### Sestavine za pico:

približno 800 g kruha ali žemlj

pol kozarca oliv

2 jogurta v lončku

2 jajci

pašteta korenjata

1 pest naribanega sira ali 12 lističev sira

## PRIPRAVA:

Vse sestavine za pašteto zmešamo v multipraktiku, da nastane gladek namaz.

Nato pripravimo testo. V veliko skledo nadrobimo ostanke kruha, žemlj in dodamo na majhne koščke narezane olive. Dodamo še jogurt in jajca ter vse skupaj dobro premešamo, pregnetemo z rokami, da nastane testo. Če je testo presuho, dodamo nekaj mleka. V naoljen pekač ali pekač, obložen s papirjem za peko, razporedimo testo. Premažemo s pašteto in obložimo s sirom. Okrasimo še z nekaj olivami in pečemo v pečici, ogreti na 200°C, približno 25 minut.





# PICA MEHIŠKE SANJE

AVTORJI: UČENCI I. OSNOVNE ŠOLE ŽALEC

## SESTAVINE (ZA 3 PICE):

### Sestavine za testo:

20 g svežega kvasa

300 g moke

1,5 dl mlačne vode

1 žlička soli

pol žličke sladkorja

### Sestavine za nadev:

#### 1 skodelica ostankov haše omake

100 g paradižnikovih pelatov

200 g mocarele

#### 1 zelena paprika

200 g koruze

origano in bazilika

## PRIPRAVA:

Najprej pripravimo testo. V mlačno vodo nadrobimo kvas, dodamo sladkor in žličko moke, da dobimo kvasec. Pustimo 10 minut, da vzhaja, nato ga dodamo moki, ki smo ji dodali tudi sol. Zamesimo testo, ga pokrijemo s krpo in pustimo, da vzhaja vsaj pol ure.

Pelate spasiramo s paličnim mešalnikom ali enostavno pretlačimo z vilicami. Mocarelo naribamo ali natrgamo. Papriko narežemo na trakove.

Ko je testo pripravljeno, ga razvlečemo v pekaču, ki smo ga prej namazali z olivnim oljem. Testo namažemo s pretlačenim paradižnikom, potresemo z baziliko in origanom ter dodamo preostale sestavine: ostanke mesne omake, mocarelo, papriko in koruzo. Tako obloženo pico pečemo 15 minut v pečici, ogreti na 220 °C.



# PONEDELJSKI ZAJTRK

AVTORJI: DIJAKI SREDNJE ŠOLE ZA GOSTINSTVO IN TURIZEM CELJE

## SESTAVINE:

**1 pečeno piščančje bedro in 2 kosa kuhanega govejega mesa iz goveje juhe** (ali katerokoli drugo termično obdelano meso)

**3 kisle kumarice**

**1 kos v juhi kuhanega korenja**

1 žlica majoneze

1 žlica ajvarja ali **1 srednje velika sveža rdeča paprika**

1 žlica gorčice

2 stroka česna ali pol žličke česna v prahu

## PRIPRAVA:

Mesu, ki je ostalo od kosila, odstranimo kosti in ga narežemo na manjše koščke. Vse sestavine zmeljemo v sekljalniku. Namazu lahko dodamo različne začimbe – sol, poper, papriko, čili, peteršilj, drobnjak. Postrežemo ga lahko z zelenjavo (listi solate, kumarice, paradižnik, paprika) ali na kruhu.



# ŠPINAČNI BUREK

AVTORJI: UČENCI II. OSNOVNE ŠOLE ŽALEC

## SESTAVINE:

### Sestavine za testo:

500 g bele moke

3 dl mlačne vode

sol, olje

### Sestavine za nadev:

1 skodelica ostanka kremne špinače

4 žlice skute

## PRIPRAVA:

Najprej pripravimo testo. V posodo damo moko in ji vmešamo sol. V pripravljeno maso naredimo jamico, kamor vlijemo olje. S konicami prstov začnemo gnesti od sredine, tako da postopoma zajemamo moko z oljem in dolivamo mlačno vodo. Ko dobimo večjo kepo gladkega testa, ga dobro pregnetemo in pustimo 30 minut počivati.

Pripravljeno testo položimo na kuhinjski pult, ga enakomerno razdelimo v štiri manjše kepe, ki jih zravnamo v ploščate krogle. Namažemo jih z oljem in jih ponovno pustimo počivati 30 minut.

Nato testo razvlečemo. Mizo prej pognemo s prtom ali drugim kosom blaga, nanj položimo naoljeno testo in ga s strani vlečemo. Razvlečeno testo naoljimo ter na spodnji del namažemo nadev iz špinače, zmešane s skuto. Testo tesno zavijemo, nato pa zavitega zavijemo še v polža. Polža položimo v naoljen pekač in pečemo približno 45 minut na 200 °C.

Pečen burek vzamemo iz pečice, pokrijemo z vlažno krpo in pustimo, da se malo zmežča. Nato ga narežemo in postrežemo.



# Košček popečene slanine

AVTORICA: NIKA KUZMA  
ILUSTRATOR: DAVID KRANČAN

Petek je in končno se odpravljam domov. V šoli zopet nisem imela malice, saj sem zjutraj zadnji krajec ajdovega kruha raje dala svojemu mlajšemu bratcu Petru. Ravno sem prišla v vas in zajel me je prijeten vonj pečene slanine. Danes bo pa nekdo imel zelo dobro kosilo, mi je šinilo skozi glavo. Šla sem mimo Murnove hiše, nato mimo Kovačeve in Jesihove, a prijetni vonj dobrega kosila še ni izginil. Bolj sem se približevala naši domačiji, bolj je bil vonj intenziven. Hitro sem stekla do hišnih vrat in se za trenutek ustavila ter pomislila. Ali je mogoče, da se pri Jakopinovih je pečena slanina?

Takrat pa me je moj želodec že opomnil na lakoto, zato sem hitro vstopila v kuhinjo. Na mizi je bilo pet peharjev belega kruha in veliko pečene slanine. Poleg velike količine hrane pa sta na mizi stala vrč vina in domač sok. Pogledala sem po hiši in okoli nje, a doma ni bilo nikogar. Preveč sem lačna, da bi čakala domače, sem si mislila. Če oče izve, da sem kosila sama, ne da bi počakala druge, bo gorje. A moja želja po hrani je prevelika, da bi se ustavila. Sedla sem za mizo in iz peharja vzela največji kos belega kruha in nanj položila tri rezine pečene slanine. Ko sem hotela ugrizniti vanj, pa sem zaslišala: »Neža, Neža, Neža ...«

Odprla sem oči in zagledala domačo sobo, iz kuhinje me je klicala mama. Hitro sem vstala in odšla v kuhinjo. Vendar na mizi ni bilo peharjev belega kruha in pečene slanine. Takrat sem se zavedela, da so bile tisto le lepe sanje, ki se nikoli ne bodo uresničile.

Pozdravila sem mamo, ki je pripravljala zajtrk, in sedla za mizo. Prisedla sta še Peter in oče. Vsak je za zajtrk dobil pest ajdovih žgancev z malo mleka. Po zajtrku sta se oče in Peter odpravila v hlev, jaz pa sem mami pomagala pospraviti posodo. Vprašala sem jo, kaj bomo imeli za kosilo. Mama mi je odgovorila: »Pečena jajca s ...«, in še preden je dokončala stavek, sem dodala: »S popečeno slanino?« Ona pa se je le žalostno nasmehnila in odvrnila: »Ne s slanino, ampak s špinačo. Veš, da imamo meso samo za večje praznike.« Povesila sem glavo in žalostno prikimala.

Mislila sem si, kako so lahko bile sanje tako resnične, če pa imamo slanino za kosilo le nekajkrat na leto. In to bo najprej avgusta na praznik Marijinega vnebovzeta.

Po kosilu sta mi starša dovolila, da se grem igrat s sosedomi otroki. Naša najljubša igra so skrivalnice. Včasih se jih igramo v gozdu, drugič za travnikom, tretjič ob potoku. Več je možnosti skrivališča, bolj se zabavamo. Tokrat pa nas je pot zapeljala do bližnjega smetišča. Izštevanka je določila Jaka, da bo prvi štel do trideset.

Drugi otroci pa smo se skrili med kupi smeti in stare šare. Sama sem zašla za kup smeti, na katerem so bili odvrženi lonci, pekači, posode in ponve. In kar naenkrat me je zopet zajel prijeten vonj pečene slanine. Ozrla sem se naokrog in na eni izmed obsijanih ponev zagledala košček zavržene slanine. Takrat sem se spomnila sanj, v katerih sem želela ugrizniti v kos kruha, a sem se prej zbudila. Brez razmišljanja sem pograbila košček slanine in ga nesla naravnost v usta. Zaprla sem oči in se predajala okusu tako zelene slanine. Potem je k meni prišel Jaka, ki me je našel skrito med zavrženimi kuhinjskimi pripomočki. Takrat mi je bilo vseeno, da sem izgubila igro, saj sem bila v sebi naj srečnejši otrok, kar ga premore ta svet.

Včasih se niti ne zavedamo, kaj lahko košček zavržene hrane pomeni za nekoga, ki si je ne more privoščiti. Dandanes ljudje brezglavo kupujemo hrano, ki je nato ne pojemo ali pa nanjo pozabimo.

Veliko hrane pristane v smeteh, namesto da bi jo pojedli ljudje, ki zanjo nimajo denarja. Hrana ni za tjavendan, zato se potrudimo zavreči čim manj hrane – tako bomo skupaj ustvarili boljši svet.





# SOLATA IZ AJDOVE KAŠE IN TUNINE

AVTORJI: UČENCI OSNOVNE ŠOLE IV MURSKA SOBOTA

## SESTAVINE:

1 skodelica ostanka kuhane ajdove kaše

pol rdeče čebule

pol rdeče, zelene in rumene paprike

1 korenček

2 mali konzervi tunine v olju

1 mala konzerva koruze

sol, poper

svež peteršilj

4 žlice olja

3 žlice kisa

## PRIPRAVA:

Čebulo olupimo in narežemo na tanke rezine, paprike narežemo na kocke, korenje pa naribamo. V zelen kremast preliv zmešamo olje, kis, peteršilj, sol in poper.

V skledi skupaj zmešamo ajdovo kašo, papriko, koruzo, korenje, tunino in preliv. Razdelimo na posamezne porcije in postrežemo.



# MESNA JUHA S KORENČKOM IN ŽLIČNIKI

AVTORJI: UČENCI OSNOVNE ŠOLE ŠMARTNO PRI SLOVENJ GRADCU

## SESTAVINE:

1 skodelica ostanka haše omake

2 korenčka

poper, vegeta, mleta rdeča paprika

### Sestavine za žličnike:

1 jajce

5 žlic zdroba

pol žličke olja

sol

## PRIPRAVA:

V lonec z vodo damo ostanek haše omake in na kolobarje narezan korenček ter po okusu začinimo z vegeto in mleto rdečo papriko. Dobro premešamo in počakamo, da zavre.

Stepenemu jajcu dodamo ščepec soli, pet žlic zdroba in pol žličke olja ter dobro premešamo. Zmes ne sme biti tekoča. Z žličko zajemamo zdrobovo zmes in jo dajemo v vrelo juho. Kuhamo približno 10 minut, da se žličniki skuhamo. Pokusimo juho in po potrebi dosolimo ter popoprano.



# RECIKLIRANI ŠTRUKLJI

AVTORJI: UČENCI OSNOVNE ŠOLE OLGE MEGLIČ PTUJ

## SESTAVINE:

### Sestavine za testo:

#### 500 g polžkov ali katerihkoli kuhanih testenin

500 g moke

1 kocka kvasa

6 g soli

5 dl vode

6 g sladkorja

### Sestavine za nadev:

1 čebula

1 dl olja

#### 500 g govejega mesa iz juhe

#### 500 g zelenjave iz juhe

sol, poper po želji

## PRIPRAVA:

Kvas razdrobimo v mlačni vodi s sladkorjem, da se naredi kvasec. V skledi zmešamo testenine, moko, sol in prilijemo tekočino s kvasom. Zelo dobro pregnetemo in pustimo vzhajati vsaj eno uro. Na pomokanem papirju za peko (ali čisti gazi) čim bolj na tanko razvaljamo testo, ga nadevamo s prepraženo čebulo, zelenjavo in mesom ter zvijemo.

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



# BLITVINI ŠPECLJI Z VELIKONOČNO ŠUNKO

AVTORJI: UČENCI OSNOVNE ŠOLE BRINJE GROSUPLJE

## SESTAVINE:

### Sestavine za špeclje:

400 g moke

4 jajca

2 čajni žlički soli

### 100 g ostanka spisirane blitve ali špinacije

1,5 dl mleka

### Sestavine za omako:

#### 100 g šunke

3 trikotniki topljenega sira

2 dl sladke smetane

1 strok česna

2 žlici olivnega olja ali košček masla

## PRIPRAVA:

V velikem loncu zavremo soljeno vodo. Medtem pripravimo omako in maso za špeclje.

Za omako šunko narežemo na koščke in jih popečemo na olju ali maslu. Dodamo strt česen, in ko ta zadiši, dolijemo smetano, dodamo še sirčke in dobro premešamo.

Vse sestavine za špeclje zmešamo z metlico, lahko tudi z električnim ročnim mešalnikom. Masa mora biti kar precej gostejša od mase za palačinke. Ko voda zavre, vanjo vlijemo maso za špeclje s pomočjo nastavka za špeclje (= cedilo z večjimi luknjami) ali pa jih vlivamo v počasnem curku prek vilic. Če uporabimo nastavek, si za lažje vlivanje pomagamo s plastično ali gumijasto slaščičarsko lopatico, s katero potiskamo maso skozi luknjice.

Špeclji so kuhani takoj, ko priplavajo na površje. Takrat jih s penovko prestavimo v omako. Premešamo in ponudimo. Po želji okrasimo s parmezanom in svežo baziliko.



JANA<sup>®</sup>




# Tine in Pisanko

AVTORJA: PATRIK IN DOROTEJA ANŽLOVAR  
ILUSTRATORKA: JANA FAK

Orangutan Tine živi v najbolj razkošni drevesni hiši na najširšem drevesu v najbolj bogatem predelu naše majhne opičje vasi. Ima največjo sobo od vseh opičjih mladičev v šoli v gozdu in daleč največ igrač. Vse to si lahko privošči, saj je njegov oče opičji poglavar, ki naroča, kaj morajo delati ostale opice: na primer kam posaditi bananovce in kam pripeljati igrače in kam prekucniti pesek. Njegova družina je celo tako premožna, da imajo shrambo vedno polno založeno s sadjem, in če njihov hladilnik odpreš malo prehitro, ti lahko nekaj hrane pristane na repu. Tine zato nikoli ne je iste hrane dvakrat v dnevu, kaj šele, da bi enako hrano jedel dva dni zapored. To se Tinetu še ni zgodilo.

Nekega dne se je Tine igral z žogo, in ko jo je brcnil malo premočno, je ušla čez ograjo na travnik za širokim drevesom. Tine je preplezal ograjo in stekel po žogo. Nenadoma pa mu je v nosnice šinil nenavaden vonj malo po čaju in malo po medu. Ni se mu mogel upreti, saj česa takega ni še nikoli jedel oziroma pil. Sledil je vonju do bližnjega drevesa in potrkal na vrata drevesne hišice na njem. Odprl mu je mandril, ki mu je bilo ime Pisanko, saj je bil njegov kožuh pisan, čez trebušček pa je imel poveznjen predpasnik živahnih barv.



Tine ga je vljudno povprašal o vonju. Pisanko mu je povedal, da so to domači brusnični čaj in bananini muffini z medom. Tineta sicer ni poznal, vendar se mu je zdel prijetna in dobrodošla družba, zato ga je povabil naprej. Pisanko je Tinetu razložil, da je skuhal čaj za svojo bolno sestrico Misi in zraven spekel še muffine, saj so bili njena najljubša sladica. Ponudil jih je tudi Tinetu in ta je z veseljem zagrizel v enega. Mmm, takookusnega muffina še ni jedel, zato je prosil še za enega. Pisanku je bilo vseč Tinetovo navdušenje nad njegovo peko, saj je bilo to nekaj, v čemer je zares užival. Cele dneve si je zmišljeval nove in nove recepte in jih preizkušal. Tinetu je povedal, da si želi biti slaščičar, ko odraste, in morda celo odpreti svojo lastno slaščičarno na kavčukovcu ob robu gozda. Pisanko in Tine sta se zagovorila do poznega večera in se dogovorila, da se naslednji dan ponovno vidita.

Ko je naslednji dan po šoli Tine prišel k Pisanku na obisk, mu je ta povedal, da vso noč ni spal, ker je razmišljal, kaj vse bo danes naredil iz sadja, ki ga je oče včeraj zvečer prinesel domov. Tinetu je tako lahko ponudil mangov mousse, jagodni smoothie in limonino pito. Tine je pomislil, da je ravno včeraj jedel sadno kupo iz polovice manga, obloženo s štirimi ogromnimi jagodami, v čaj pa si je stisnil rezino limone, vendar je vseeno pokusil ponujene dobrote. Bile so fantastično dobre! Ni jih mogel prehvaliti in pojedel je vse, kar mu je Pisanko ponudil. Pisanko se je široko smejal in Tinetu povedal, da so njegovi domači že naveličani vseh sladici, zato jih bo zdaj peklet le zanj, vendar mu ne more obljubiti, kaj bo dobil, ker oče vsak večer prinese domov drugo sadje. Tineta je premagala radovednost in vprašal je, od kod oče prinaša toliko sadja.

# Namesto v smeti v okusne jedi!

Pisanko mu je navdušeno začel razlagati, da njegovi bogati sosede, tisti, ki živijo na širokem drevesu, vsak dan na travnik za ograjo zavržejo sadje, ki ga tisti dan niso pojedli ali je že malo nagnito. To sadje na poti iz službe pobere njegov oče in ga prinese domov k Pisanku, ki uživa pri ustvarjanju opičjih sadnih sladici iz ostankov. Nekaj sadja je sicer treba obrezati ali pa je primerno le za kakšen smoothie, vendar se ideje Pisanku kar iskrijo po glavi, ko zagleda kup na pol črnih banan, polovičko manga, drobne jagode, delno odrezano limono in še mnogo jagodičja. Tine je molčal in obljubil Pisanku, da jutri ponovno pride.

Ko je naslednji dan vstopil v Pisankovo hišico, je ta izgledal zelo potr. Gledal je v tla in dejal, da danes ni ničesar pripravil, ker oče ni prinesel domov nobenih ostankov. Tine pa mu je presrečen pod nos potisnil košaro, polno svežega, vabljivega sadja. Hitel mu je razlagati, da si želi skupaj z njim odpreti slaščičarno, on bo dostavljal sadje in pokušal dobrote, Pisanko pa bo pekel in izumljal nove recepte.

Rekel je le, da se morata oba držati dveh pravil, in sicer, da ne bosta zavrgla prav nobenega sadja in da bosta koščke sladici, ki se čez dan ne bodo prodali, zvečer razdelila opičjim mladičem iz Pisankove šole. Pisanko je kar poskočil od veselja, ker bo lahko kar takoj pričel uresničevati svoje sanje, Tineta pa se je zavedanje, da je nekaj, kar zanj ni imelo nobene vrednosti več, v drugem prebudilo tolikšno ustvarjalnost, veselje in navdušenje, tako dotaknilo, da ga je enostavno pri tem želel podpreti.

Njuna zgodba o sladica iz zavrženega sadja je zaokročila po vasi in mnoge opice so jih želeleokusiti. Njuna mala slaščičarna na kavčukovcu na robu gozda je tako rasla in se širila ter privabljala vse od šimpanzov pa do goril, predvsem pa je raslo njuno prijateljstvo, ki traja še do danes.



# SKUTNO-ZELENJAVNI POLPETI

AVTORJI: UČENCI OSNOVNE ŠOLE KOZARA NOVA GORICA

## SESTAVINE:

### Sestavine za domačo skuto:

3 l mleka

75 l belega alkoholnega kisa

### Sestavine za polpete:

1 bučka

1 korenček

1 rdeča paprika

1 jajčevc

pol čebule

1 strok česna

250 g domače skute

2 vejici peteršilja

posušen kruh (6 rezin za kruhove kocke, 5 rezin za drobtine)

2 jajci

morska sol, poper

75 g masla

olje

## PRIPRAVA:

Najprej pripravimo skuto. Večji lonec postavimo na štedilnik in vanj vlijemo mleko ter segrejemo do vrelišča, nato pa dolijemo kis in brez mešanja pustimo na blagem ognju približno tri minute. Mleko se bo začelo kosmičiti, hkrati pa bo nastajala bistra tekočina – sirotka. Mleko s kuhalnico čisto počasi narahlo premešamo, nato pa kuhamo še nadaljnjih pet minut. Po petih minutah odstavimo z ognja in pustimo, da se ohladi. Tako pustimo stati tri ure. Po treh urah skuto precedimo. Skuto pustimo še nekaj časa v cedilu, da sirotka popolnoma odteče. Če želimo imeti bolj suho skuto, jo pritiskamo s kuhalnico, da iztisnemo še preostalo tekočino.

Nato pripravimo polpete. Bučko in korenje naribamo, papriko, jajčevc in čebulo pa narežemo na manjše koščke ter vse popražimo na olju, dodamo še nasekljan česen. Nato na maslu popražimo na koščke narezan kruh. Popraženo zelenjavo in kruh pustimo, da se ohladita. K ohlajeni zelenjavi dodamo sesekljan peteršilj, jajci, skuto, dva ščepeca soli in poper ter popečen kruh ter vse dobro premešamo. Pustimo 10 minut, da se okusi prepojijo, nato pa iz zmesi oblikujemo polpete. Oblikovane polpete povaljamo v drobtinah iz zdrobljenega kruha, jih položimo v pekač, po želji pokapamo z oljem ter pečemo v pečici, ogreti na 180 °C, približno 30 minut oziroma da dobijo zlato rjavo barvo. Postrežemo jih lahko kot glavno jed ali prilogo. pomagamo s plastično ali gumijasto slaščičarsko lopatico, s katero potiskamo maso skozi luknjice.

Špeclji so kuhani takoj, ko priplavajo na površje. Takrat jih s penovko prestavimo v omako. Premešamo in ponudimo. Po želji okrasimo s parmezanom in svežo baziliko.



# PASTIRČKOVA PITA

AVTORJI: OTROCI VRTCA JADVIGE GOLEŽ MARIBOR

## SESTAVINE:

### Sestavine za pito:

1 kg ostanka pire krompirja

2 žlici olivnega olja

0,5 kg zelenjave (brokoli, por, korenje)

0,5 kg mletega mesa

1 pločevinka pelatov

muškadni orešček, sol, peteršilj, majaron, lovor, poper, česen, bazilika

### Sestavine za preliv:

1 jajce

1 lonček kisle smetane

sesekljan peteršilj

2 žlici naribanega parmezana

## PRIPRAVA:

Na olivnem olju prepražimo narezano zelenjavo, dodamo meso in pražimo, da spremeni barvo. Dodamo pelate in začimbe ter kuhamo še nekaj minut. V namazan pekač nadevamo plast pire krompirja, na pire krompir plast zelenjavno-mesnega nadeva in na vrh še eno plast pire krompirja. Prelijemo s prelivom in pečemo 30 minut v pečici, ogreti na 180 °C.





# KRUHOV NARASTEK Z RDEČO PESO

AVTORJI: OTROCI VRTCA ANTONA MEDVEDA KAMNIK, ENOTA MOJCA

## SESTAVINE:

300 g starega kruha

3 žlice kisle smetane

20 g masla

3 jajca

150 g slanine

3–4 manjše kuhane rdeče pese

1 šalotka

2 dl toplega mleka

peteršilj

## PRIPRAVA:

Kruh narežemo na manjše kocke. Maslo raztopimo in na njem zmeščamo sesekljano šalotko. S tem prelijemo narezan kruh, dodamo pa še dva decilitra mleka in tri žlice kisle smetane. Pесо naribamo. Dodamo pесо, slanino in peteršilj ter vse skupaj zmeščamo v gosto, sočno maso. Ločimo beljake in rumenjake. Iz beljakov naredimo sneg. Masi dodamo rumenjake in premeščamo. Na koncu dodamo stepen sneg in še enkrat dobro premeščamo.

Razporedimo v namaščen pekač. Pečemo okoli 30–40 minut v pečici, ogreti na 180 °C.



# TESTENINSKE KROGLICE PRESENEČENJA

AVTORJI: UČENCI PODRUŽNIČNE OSNOVNE ŠOLE BILJE, OSNOVNA ŠOLA MIREN

## SESTAVINE:

300 g ostanka špagetov v paradižnikovi omaki z baziliko

100 g mocarele

1 jajce

4 žlice naribanega parmezana

2 žlici krušnih drobtin

olje za cvrtje

## PRIPRAVA:

Špagete zmiksamo v homogeno zmes, dodamo jajce, primešamo nariban parmezan in poskusimo. Če je masa premeška, dodamo še kakšno žličko krušnih drobtin. Vzamemo nekaj mase in oblikujemo polpetke. V sredino položimo košček mocarele in jo obdamo z zmesjo. Tako oblikujemo kroglice z vso maso. Kroglice paniramo v moki, olju in drobtinah, nato pa ocvremo v olju.



# FIŽOLOVI NJOKI V BEŠAMEL OMAKI S FIŽOLOVIM HRUSTKOM

AVTORJI: DIJAKI SREDNJE ŠOLE ZA GOSTINSTVO IN TURIZEM GRM NOVO MESTO

## SESTAVINE:

### Sestavine za njoke:

500 g ostanka kuhanega fižola

2 rumenjaka

ščepec soli

150 g moke

### Sestavine za omako:

30 g moke

30 g masla

2 dl mleka

parmezan ali kateri drugi sir

sol, poper, muškadni orešček, svež drobnjak

### Sestavine za fižolov hrustek:

100 g ostanka kuhanega fižola

0,3 dl mleka

sol, čili

## PRIPRAVA:

Fižol spasiramo s paličnim mešalnikom, nato dodamo rumenjaka in ščepec soli ter dobro premešamo. Dodamo še moko in zamesimo testo za njoke. Na pomokani površini najprej naredimo dolg svaljek, ki ga razrežemo na manjše njoke. Kuhamo jih v slanem kropu, dokler ne priplavajo na površje.

Za hrustek fižol zmiksamo z mlekem, začинimo in maso vlijemo na peki papir ter v pečici ali dehidratorju posušimo.

Omako pripravimo tako, da na ognju stopimo maslo, dodamo moko in kuhamo dve minuti. Nato dolijemo mleko in dobro premešamo, da dobimo kremno omako. Dodamo še začimbe in parmezan, premešamo, nato pa v omako stresemo kuhane fižolove njoke in premešamo. Okrasimo s fižolovim hrustkom in svežim drobnjakom ter postrežemo.



# SLANA PITA (KIŠ) S PIŠČANCEM, ZELENJAVO IN FETO

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

## SESTAVINE:

### Sestavine za krhko testo:

225 g moke

2 ščepca soli

150 g hladnega, na kocke narezanega masla

1 rumenjaka

2–3 žlice hladne vode

### Sestavine za nadev:

2 jajci

400 ml sladke smetane za stepanje

450 g pokuhane špinače

200 g feta sira

125 g češnjevega paradižnika

200 g ostanka pečenih piščančjih prsi

sol

## PRIPRAVA:

Najprej pripravimo krhko testo. V skledi moko zmešamo s soljo. Dodamo maslo in hitro pregnetemo. Dodamo rumenjaka in toliko hladne vode, da lahko testo s hladnimi rokami zgnetemo v kepo. Kepo zavijemo v folijo za živila in za eno uro shranimo v hladilnik.

Špinačo in piščančje prsi narežemo. Pečico segrejemo na 190 °C. Testo razvaljamo in ga previdno položimo v pekač, z vilicami na več mestih prebodemo in pečemo 15 minut.

Pripravimo nadev. V skledi razžvrkljamo jajca, dodamo smetano in posolimo, zmešamo, nato dodamo še špinačo, večino feta sira in paradižnike ter spet dobro premešamo.

Na predpečeno testo vlijemo nadev, potrosimo s kockami piščanca, nato pa na vrh razporedimo prestali sir in paradižnike. Pito pečemo 35–45 minut, da se po vrhu zlato zapeče. Pečeni kiš vzamemo iz pečice, pustimo 10 minut, da se malo ohladi, nato pa narežemo in postrežemo.





# RECIKLIRANI BURGER

AVTORJI: DIJAKI SREDNJE ŠOLE ZA GOSTINSTVO IN TURIZEM MARIBOR

## SESTAVINE:

### Sestavine za polpete:

**300 g govedine** (ali ostanka katerega drugega termično obdelanega mesa)

**4 kosi kruha**

20 g drobtin

1 strok česna

0,5 dl mleka

5 jajc

100 g čebule

20 g ocvirkov

sol, poper, mleta rdeča paprika, timijan

### Sestavine za omako:

40 g kislih kumaric

50 g majoneze

50 g kisle smetane

sok vloženih kumaric (po potrebi)

### Sestavine za paniranje:

40 g moke

1 jajce

100 g drobtin

### Preostale sestavine:

1 paradižnik

4 bombetke za burger

4 jajca

1 čebula

rukola

## PRIPRAVA:

Govedino, ki je ostala od prejšnjega dne, narežemo na manjše kose in damo v sekljalnik. Sesekljanemu mesu dodamo na kocke narezan in z mlekom navlažen star kruh. Nato dodamo jajce, začimbe (sol, poper, rdečo papriko, timijan), popraženo čebulo, ki smo ji dodali sesekljan strok česna, popražene ocvirke, drobtine in vse skupaj dobro pregnetemo ter oblikujemo v polpetke. Polpete po dunajsko paniramo in na hitro ocvremo.

Omako pripravimo tako, da kisle kumarice fino sesekljamo, dodamo majonezo, kislno smetano, začimbe, po potrebi jo razredčimo s sokom vloženih kumaric. Na ponvi najprej popečemo bombetke, potem pa na žličici olja spečemo jajca na oko.

Nato burgerje sestavimo. Najprej na bombetko namažemo omako, nanjo položimo rukolo, nato polpet, na polpet jajce in na jajce paradižnik in rukolo. Burger nato pokrijemo z drugo polovico bombetke.



# Kruhek Stanko in njegovo sporočilo

AVTORJI: MAKS DOBOVŠEK, KATARINA IN HANA TRPČEVIĆ  
ILUSTRATORKA: NEA LIKAR

Pred davnimi časi je v starem mestnem jedru stala lična pekarnica, iz katere je vsakodnevno dišalo po pekovskih dobrotah. Vsak, ki se je sprehodil mimo, je bil nad vonjavami tako prevzet, da si ni mogel kaj, da ne bi vstopil in poskusil katere izmed dobrot, ki so se skrbno razvrščene bohотile v ogromni vitrini in na poličkah. Vsak izdelek je bil narejen z veliko mero ljubezni in ob nakupu je bilo vse skrbno zapakirano v prikupen škrnicelj. Vzdušje v pekarnici je bilo toplo in prijetno, za kar je poskrbel tudi lastnik – gospod Teodor, ki je vsakogar pričakal z nasmehom do ušes in pospremil z besedami, toplejšimi od svežega kruha iz pečice.

Gospod Teodor je vsako jutro rano vstal, da bi pripravil vse potrebno za odprtje pekarnice, pri tem pa mu je pomagala njegova žena, saj je bilo zadovoljnih strank iz dneva v dan več. Ob vse večjem številu kupcev pa je bila na žalost vse večja tudi količina zavrženega kruha, saj ga ljudje iz različnih razlogov niso pojedli – bodisi so ga kupili preveč bodisi nanj pozabili, zaradi česar se je kruh preveč posušil, da bi lahko še bil komu v slast. To je gospoda Teodorja izredno žalostilo, saj je v svoje delo vlagal ves svoj čas in ljubezen, in na trenutke se mu je zdelo, da njegovo delo ni dovolj cenjeno.

Nekega večera, ko ni mogel spati, se je odpravil v svojo pekarno, kjer si je ogledoval štručke, ki mu jih ni uspelo prodati. Ni jih bilo veliko, a kljub temu se je v njegovo srce naselila žalost. »Le kaj je narobe z njimi? Zakaj jih nihče ne kupi, kljub temu da jim uro pred zaprtjem znižam ceno?« se je spraševal, medtem ko je hodil gor in dol. »To, da jih ne kupijo, pa še ni tako grozno, kakor dejstvo, da take čudovite štruce pogosto pristanejo v smeteh. Le zakaj ljudje to počno? Mar bi iz starega kruha naredili cmoke ali drobtine, morda dali kokošim ... vse je bolje kot smetnjak!«



## Z malo domišljije lahko star kruh postane, karkoli želiš

Solze so mu polzele po licih, ko ga je nekdo ogovoril: »Gospod Teodor, ne bodite tako žalostni. Niste vi krivi, da se kruh meče v smeti.« »Kdo je tu? Prosim, odidite, kdorkoli že ste!« je v strahu zakričal gospod Teodor. »Nič ne skrbite, ne želim vam žaloga. Tu sem, pri košari z neprodanim kruhom.« Gospod Teodor se je ozrl proti košari, a zagledal ni nikogar. »Pridite bližje,« mu je spet dejal nepoznani glas. Teodor se je previdno približeval košari z neprodanim kruhom, nakar ga je spet nekdo ogovoril. »Tu sem. Poglejte v košaro.«

Gospod Teodor ni mogel verjeti svojim ušesom, še manj pa očem. Iz košare se mu je namreč nasmihal kruhek: »Nič ne skrbite. Nikogar ni tu, razen vas in mene. Sem kruhek Stanko, mimogrede. Opazil sem, kako otožni ste, in si nisem mogel kaj, da vas ne bi ogovoril.« Gospod Teodor je bil prepričan, da se mu sanja – ravnokar ga je ogovorila štruca kruha! »Raje bom odšel, saj sem zelo zaspan,« si je dejal in se začel odpravljati proti vratom. »Prosim, prisluhnite mi,« ga je lepo poprosil kruhek Stanko.

»No, pa naj ti bo,« je nemirno dejal mojster pek. Prinesel si je stolček in se udobno namestil poleg košare s kruhom. Pozorno je napel ušesa, saj ga je vse bolj zanimalo, kaj mu ima kruhek Stanko povedati.

»Vem, da ste žalostni zaradi vsega, kar ljudje počnejo s kruhom. Popolnoma vas razumem, saj si tudi sam ne želim pristati v smeteh. Narejen sem bil namreč za lačne želodčke, ne pa lačne smetnjake,« mu je potožil kruhek.

»To se popolnoma strinjam s tabo,« mu je pritrdil Teodor. »A kaj lahko storim glede tega? Veš, ko nekdo kupi kruh, ne sprašujem, kaj bo z njim počel. To bi bilo neprimerno.« »Oh, gospod Teodor, saj ni bilo mišljeno tako. Veste, star kitajski

pregovor pravi, da se potovanje začne z enim samim korakom, in na tako potovanje se lahko podate tudi vi, le en majhen korak vas loči od njega. Ste razmišljali kdaj o tem, da bi vse, česar ne morete prodati, enostavno podarili?»

»Podaril? Hm, o tem pa res nisem nikoli razmišljal. Ampak potem ne bo nihče želel kupovati kruha, saj bodo vedeli, da ga lahko dobijo brezplačno. Od nečesa pa moram živeti,« je zaskrbljeno odvrnil gospod Teodor.

»Nisem mislil tako,« ga je pomiril Stanko. »V mislih sem imel predvsem ljudi, ki morajo paziti na vsak cent. Veliko jih je v stiski in bi se brezplačnega kruha razveselili. Lahko tudi poiščete kakšno društvo, ki se s tem ukvarja – zagotovo bodo z veseljem prišli po zaprtju in prevzeli vse, kar je ostalo.«

Gospod Teodor je nekaj časa razmišljal, naposled pa le priznal: »Veš, prav imaš, Stanko. Vsak večer bom pred svojo pekarno nastavil košaro z neprodanim kruhom in list s pripisom: NIHČE NI OSTAL LAČEN, DAJOČ DRUGIM – DOBER TEK. Obljubim, da bom to storil že danes.« »Sploh ne veste, kako ste me osrečili, gospod Teodor! Prepričan sem, da vam bo marsikdo sledil in tako se bo ustvaril čudovit krog dobrote in odgovornega ravnanja s hrano. Lačni bodo postali siti, kruh pa bo namesto v smeteh pristal v želodčkih. Iz srca sem vam hvaležen! Zdaj, ko vem, da boste pomagali ustvarjati boljši svet, sem pomirjen in se lahko poslovim,« je bil navdušen kruhek Stanko. Nato je obmolknil.

Tudi gospod Teodor je bil ob slovesu ganjen kot že dolgo ne in še istega jutra je v svoji pekarnici obesil velik plakat in nanj zapisal nekaj nasvetov za odgovorno ravnanje s kruhom:

**STE KUPILI PREVEČ KRUHA? ZAMRZNITE GA IN KASNEJE ODTALITE!  
NE VESTE, KAM S STARIM KRUHOM? NAREDITE CMOKE, PIZZA KRUHKE ALI PA DROBTINE – Z VESELJEM VAM POMAGAM Z NAPOTKI.  
JE KRUH ŽE PREVEČ SUH? LAHKO GA ŠE BOLJ POSUŠITE IN KOKOŠIM PODARITE!**

Najlepša od vsega pa je bila njegova košara z neprodanim kruhom, ki jo je vsak večer po zaprtju postavil pred vrata – ta je bila vsako jutro izpraznjena do zadnje drobtine. Glas o njegovem dobrem delu se je hitro širil in kaj kmalu so imele tudi druge pekarnice in trgovine vsak večer pred vrati postavljene košare z neprodanimi pekovskimi izdelki, nekatere pa so se povezale z dobrodelnimi društvi, ki so prevzela vso hrano, ki bi sicer pristala v smeteh.

Spremembe je opazil tudi gospod Teodor in si ponosno sam pri sebi dejal: »Veliko potovanje se res začne z majhnim, skromnim korakom. Hvala, kruhek Stanko!«



# JOGURTOVA STRJENKA S SVEŽIMI JAGODAMI

AVTORJI: DIJAKI SREDNJE ŠOLE ZAGORJE

## SESTAVINE:

### Sestavine za domači jogurt:

500 ml domačega kuhanega mleka

4 žličke jogurta

### Sestavine za panakote:

180 g domačega jogurta

1 zavitek burbonske vanilje

2 žlici sladkorja v prahu

2 lista želatine

100 g svežih narezanih jagod

### Sestavine za jagodno omako:

125 g svežih jagod

1 žlica sladkorja v prahu

3 žlice vode

### Sestavine za hrustljivo podlago

100 g Gran Cereale croccant ali drugih ostankov piškotov, biskvita, obrezki listnatga testa

## PRIPRAVA:

Najprej pripravimo domači jogurt. Mleko prek lijaka nalijemo v kozarčke. V vsak kozarček dodamo čajno žličko jogurta in dobro premešamo. Kozarčke pokrijemo in jih postavimo v aparat za pripravo jogurta. Aparat prižgemo in počakamo 12 ur. Nato ga izklopimo in kozarčke postavimo v hladilnik, da se ohladijo.

Potem pripravimo panakote. Želatino namočimo v hladno vodo in počakamo 10 minut, da nabrekne. Medtem v skledi zmešamo jogurt, burbonsko vaniljo in sladkor v prahu. Nekaj te kreme damo v kozico in ji dodamo ožeto želatino. Kozico pristavimo na ogenj in mešamo toliko časa, da se želatina popolnoma raztopi. Nato jo dolijemo k preostali zmesi in dobro premešamo z električnim mešalnikom. Kremo vlijemo v poljubne modelčke, nato pa na vrh dodamo še nekaj narezanih jagod. Strjenko nato položimo v hladilnik za približno šest ur, da se popolnoma strdi.

Pripravimo še jagodno omako. Jagode narežemo na majhne koščke in jih s sladkorjem v prahu v vodi kuhamo približno 10 minut. Nato jih zmiksamo.

Na krožnik razporedimo zdrobljene piškote, nato pa nanje položimo panakoto. Postrežemo z jagodno omako in nekaj svežimi jagodami.





# KUSKUSOVI MEDENI PIŠKOTI

AVTORJI: UČENCI PODRUŽNIČNE OSNOVNE ŠOLE S PRILAGOJENIM PROGRAMOM,  
OSNOVNA ŠOLA BRINJE GROSUPLJE

## SESTAVINE:

250 g ostanka kuhanega kuskusa

50 g mešanice oreškov in suhega sadja

50 g masla

1 žlica medu

1 jajce

100 g polnozrnate moke

pol vrečke pecilnega praška

limonina lupinica

sol

## PRIPRAVA:

Kuskusu v skledi dodamo sesekljane oreške in suho sadje, zmeščano maslo, med in jajce ter premešamo. V ločeni posodi zmešamo moko, pecilni prašek in sol ter nato mešanico dodamo kuskusu. Maso oblikujemo v majhne kupčke in jih polagamo na pekač, obložen s papirjem za peko. Povrh naribamo malo limonine lupinice. Piškote pečemo 20 minut v pečici, ogreti na 170 °C. Postrežemo ohlajene zmesjo. Tako oblikujemo kroglice z vso maso. Kroglice paniramo v moki, olju in drobtinah, nato pa ocvremo v olju.



# RETAŠ Z AJDINSKO KAŠO PA DŽABOKAMI

AVTORJI: OTROCI VRTCA CANKOVA

## SESTAVINE:

1 zavitek vlečenega testa

200 g grškega jogurta

0,5 dl olja

0,5 dl moko

pol vrečke pecilnega praška

### Sestavine za nadev:

1 skodelica ostanka kuhane ajdove kaše

4 žlice sladkorja

1 vrečka vaniljevega sladkorja

3 jajca

lupinica 1 limone

1 lonček kisle smetane

3 jabolka

## PRIPRAVA:

Pečico segrejemo na 200 °C. Zmešamo jogurt, olje, moko in pecilni prašek. Nato pripravimo nadev, tako da zmešamo ajdovo moko, sladkor, vaniljev sladkor, jajca, kisló smetano, lupinico limone in naribana jabolka.

Plast testa namažemo z jogurtovim namazom, nanj položimo še eno plast testa in jo prav tako namažemo z jogurtovim namazom. Nato na spodnjo polovico testa naložimo nadev in tesno zavijemo. Nadaljujemo, dokler nam ne zmanjka testa in nadeva. Zavitke preložimo v pekač, obložen s papirjem za peko, premažemo z razžvrkljanim jajcem in pečemo približno 25 minut. Pečene pokrijemo z mokro brisačo, da malo počivajo in se ohladijo. Potresemo s sladkorjem v prahu, narežemo in postrežemo.



# PONAREJENI KROFI

AVTORJI: UČENCI OSNOVNE ŠOLE IVANA SKVARČE ZAGORJE

## SESTAVINE:

600 g ostanka pire krompirja (1 dl mleka + 10 dag masla)

600 g moke

100 g sladkorja v prahu

4 jajca

2 kocki kvasa

1 dl mlačnega mleka

## PRIPRAVA:

Po želji pripravimo domačo marmelado. Olupljena jabolka in korenje naribamo, dodamo sok mandarine, žlico sladkorja in zmes ob stalnem mešanju dušimo 10 minut.

Kvas zdrobimo v mlačno mleko in pustimo, da se naredi kvasec. Zmešamo dobro pretlačen krompirjev pire, dodamo jajca, sladkor in kvasec ter premešamo, nato pa dodamo še moko in naredimo gladko testo. Pustimo vzhajati vsaj eno uro. Nato iz zmesi oblikujemo kroglice, dodamo marmelado in testo stisnemo. Kroglice položimo na papir za peko, na katerem naj vzhajajo še pol ure, nato pa jih pečemo 10 do 15 minut v pečici, ogreti na 200 °C.



# BANANINI BROWNIIJI

AVTORJI: DIJAKI DIC LJUBLJANA

## SESTAVINE:

6 zrelih banan

420 g arašidovega masla

90 g kakava v prahu

2 žlici medu

pol žlice sode bikarbone

150 g čokoladnih kapljic

## PRIPRAVA:

Banane s paličnim mešalnikom pretlačimo, nato pa dodamo vse preostale sestavine in dobro premešamo. Pečemo v pečici, ogreti na 190 °C, približno 20 minut. Nekaj čokoladnih kapljic prihranimo, da z njimi brownije po peki okrasimo.





# Izbirčne veвериčke

AVTORICI: DANA IN ASJA PERHOČ

ILUSTRATOR: GREGOR GORŠIČ

Nekoč je v duplini stare košate smreke živala družina veveric. Bile so zelo izbirčne in prevzetne. V vsem gozdu je prav njihova družina veljala za najbolj domišljavo. Glede vseh stvari so se zmrdovale in godrnjale, enako je veljalo pri hrani.

Nekega dne so si zaželele palačink. Ko so jih pripravile, so jih malo pogrizljale, nato pa se je ena izmed veveric grdo namrščila in dejala: »Ah, sploh niso tako dobre te palačinke. Ne maram jih.« Druge veverice so jo pogledale in kaj hitro ponovile za njo: »Prav imaš, sestra, danes malce smrdijo. Pripravimo si raje lešnikovo torto.« Posoda s palačinkami je odletela iz dupline ter pristala na tleh pred smreko, na kateri so živele.

Ko so pripravile lešnikovo torto, so si z največjim užitek napolnile svoje želodčke. A kaj, ko je bilo torte kljub njihovi požrešnosti preveč. Ostalo je je skoraj polovica. Veveričke so preostanek torte brez slabe vesti vrgle iz dupline, češ – naslednji dan stare in postane torte pač ne bomo jedle! In takšna domišljavost se je v gozdu dogajala dan za dnev. Kup zavržene hrane pod veveričjo duplino je iz dneva v dan rasel in rasel.

Ker je zavržena hrana dišala daleč naokoli, je k smrek, na kateri so stanovale veverice, privabila velike in lačne živali. Tako so se pod smreko kmalu začele smukati lisice, volkovi in medvedi, ki jim je zelo zelo krulilo po želodcu.

Dan za dnev je bilo več lisic, več volkov in še več medvedov, ki so se mastili s hrano, ki so jo veverice metale iz dupline. Navsezadnje je bilo velikih živali toliko, da so veverice, ko so se nekega dne želele odpraviti iz dupline, da bi poiskale slastne orehe za orehovo potico, prebledele od strahu.

Nobena izmed njih ni več upala pomoliti iz dupline niti repa, kaj šele smrčka, tako jih je bilo strah živali pod njihovim domom. Čakale in čakale so, da bi velike živali odšle stran, vendar je te mamil vonj hrane, ki je ostajala na tleh.

Tako so veveričke čakale prvi dan, drugi dan in tretji dan. Hrane v duplini jim je že pošteno primanjkovalo, a je bil strah prevelik, da bi odšle iz nje. Nazadnje jim je že tako krulilo po želodcu, da so, čeprav nerade, pojedle vso, tudi ne najboljšo hrano, ki so jo imele v svoji shrambi. Tokrat na kakšne slaščice niso mogle niti pomisliti. In ker je hrane primanjkovalo, so z njo ravnale preudarno, niti pomislile niso, da bi jo metale iz dupline.

Tako se je kup ostankov pod njihovo domačo smreko manjšal, in ko so ga lisice, volkovi in medvedi do konca pojedli, so živali tako, kot so prišle, tudi odšle. Zdaj pod smreko ni bilo več nikogar. Veverice so si oddahnile.

Največja veverica se je obrnila k svojim sestricam in jim rekla: »Poslušajte, drage moje, mislim, da bo bolje, če od zdaj naprej ne mečemo več hrane stran. Nobena med nami ne želi privabljati mogočnih živali. Prav tako ne bodimo packe in ne kuhajmo za ves gozd, ampak si skuhajmo toliko, da bomo lahko pojedle. In ne izmišljajmo si preveč. Ne nazadnje je lešnikova torta dobra tudi naslednji dan, palačinke pa imamo vse zelo rade.«

Veveričke z novim načinom razmišljanja niso bile nič več domišljave in izbirčne živali tega gozda. Vedno so skuhale le toliko, kolikor so lahko pojedle, in tisto, kar so imele rade.



# 24. APRIL – SLOVENSKI DAN BREZ ZAVRŽENE HRANE

Vsi smo del problema, zato smo lahko vsi tudi del rešitve. S slovenskim dnevom brez zavržene hrane želimo javnost ozaveščati in spodbuditi k zmanjševanju in preprečevanju nastanka zavržene hrane ter izobraževati o praktični uporabi neporabljenih živil.

24. april smo izbrali zato, ker sovpada z zaključkom projekta Hrana ni za tjavendan, ki že več let otroke in mladostnike spodbuja k odgovornemu ravnanju s hrano.

Z učinkovitim ukrepanjem lahko postanemo zgled in navdih za ljudi po svetu in prispevamo k bolj trajnostni prihodnosti.



# Reciklirana kuharija

Izbor receptov kuharskega natečaja v sklopu projekta  
Hrana ni za tjavendan 2020/2021

Recepti: zmagovalci natečaja Reciklirana kuharija 2021

Knjižico je izdal:

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

Junij 2021

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 ali izvedbo receptov, navedenih v knjižici.**

