

ERICo Velenje d.o.o., DP 37/02/13

HRANA ZA ZDRAVJE IN DELOVNA MESTA

Končno poročilo

Izvajalec:
ERICo Velenje, Inštitut za ekološke raziskave d.o.o.

Velenje, oktober 2013

Naslov: **HRANA ZA ZDRAVJE IN DELOVNA MESTA**

Številka ponudbe: **DP 37/02/13**

Naročnik: **Zofija Mazej Kukovič, evropska poslanka**

Ponudnik: **ERICo Velenje,
Inštitut za ekološke raziskave, d.o.o.
Koroška 58
3320 Velenje**

Sodelujoča organizacija: **Visoka šola za varstvo okolja (VŠVO)
Trg mladosti 2
3320 Velenje**

Trajanje projekta: **1. feb. 2013 – 30. nov. 2013**

Vodja projekta ERICo: **dr. Nataša Kopušar, univ.dipl.inž.agr.**

Vodja oddelka: **doc.dr. Boštjan Pokorny, univ.dipl.inž.gozd.**

Projektna skupina VŠVO: **Maja Mlinar, študentka VŠVO
doc.dr. Natalija Špeh, univ.dipl. geog.**

Datum: 30.10.2013

**ERICo d.o.o.
Direktor:
mag. Marko Mavec**

KAZALO VSEBINE

1 UVOD	1
1.1 Pomen projekta	3
2 METODE DELA IN MATERIALI	4
2.1 Območje natečaja	4
2.2 Terenski ogledi	4
3 REZULTATI	7
3.1 Rezultati terenskih ogledov in ocenjevanj	7
3.2 Zbrani kuharski recepti	17
3.3 Statistično vrednotenje zbranih kuharskih receptov	137
4 ZAKLJUČKI	140
PRILOGE	141

KAZALO PREGLEDNIC

Preglednica 1: Terenski dnevi pri natečajnikih od 3.6.2013 do 26.9.2013.....	6
--	---

KAZALO SLIK

Slika 1: Nekateri izbrani utrinki pri natečajnikih (Anica Unuk, Lučka in Jozef Langerholz, Ivana Štremfelj, Neža Zatler) (Foto: Maja Mlinar, Špela Menih Novak). .	3
Slika 2: Prostorska razporeditev natečajnikov na zemljevidu Slovenije.	4
Slika 3: Število obiskov na dan.	6
Slika 4: Kettejeva ploščica.	37
Slika 5: Gamajun poletni divji zajtrk.	48
Slika 6: Učenci OŠ Presarje v projektu »Moja vrtna gredica« in šolski vrt pripravljen na zimo.	155
Slika 7: Gredica učencev OŠ Boštanj.	156

KAZALO PRILOG

Priloga 1: Primer letaka za nagradni natečaj "Hrana za zdravje in delovna mesta".	141
Priloga 2: Terenski list	142
Priloga 3: Rezultati ocenjevanja na kmetijah v okviru natečaja "Hrana za zdravje in delovna mesta".	144
Priloga 4: Rezultati ocenjevanja šol in zavodov v okviru natečaja "Hrana za zdravje in delovna mesta".	145
Priloga 5: Rezultati ocenjevanja vrtničkarjev v okviru natečaja "Hrana za zdravje in delovna mesta".	146
Priloga 9: Seznam receptov, ki vsebujejo kot glavno sestavino ajdo.....	149
Priloga 10: Seznam receptov, ki vsebujejo kot glavno sestavino česen.....	151
Priloga 11: Seznam receptov, ki vsebujejo kot glavno sestavino jagodičevje.	151
Priloga 12: Seznam receptov, ki vsebujejo kot glavno sestavino stročnice.	153
Priloga 13: Naknadno po e-pošti poslani recepti natečajnikov.....	155

1 UVOD

Zdravo okolje je predpogoj za zdravje ljudi. Na globalni ravni je ključni izziv preskrba prebivalstva z varno in kakovostno hrano ob hkratnem zmanjševanju obremenjevanja okolja in narave. Trajnostno kmetijstvo ima produktivno, okoljsko in socialno funkcijo in prav vse morajo biti upoštevane pri spremljanju trajnostne naravnosti kmetijstva. Na ključne izzive namreč odgovarja na način, ki zagotavlja visoko stopnjo javnih dobrin, kot so npr. kakovost tal in biotska raznovrstnost, kar dokazujejo številne študije. Poleg tega prispeva k trajnostnemu razvoju podeželja, npr. z ustvarjanjem večjega števila delovnih mest ter deluje kot spodbujevalec za inovacije v razvoju podeželja. Človeštvo ima na voljo približno 10.000 kulturnih rastlin, a od tega polovico vseh zaužitih kalorij predstavljajo le riž, pšenica in koruza.

Kljub naravnim danostim, ki jih ima Slovenija, smo v Slovenijo lani uvozili za več kot 1,8 milijarde evrov prehranskih proizvodov in surovin za proizvode, kar je pet odstotkov bruto domačega proizvoda (BDP) (Ljubljana, 04.07.2013, STA, Š.Z.). Med uvoženimi kmetijskimi rastlinami so tudi stročnice, česen, jagodičevje, ajda in rž. To so tiste vrste rastlin, ki so nekoč bile bolj pogosto zastopane na slovenskih njivah in vrtovih. Kar 35% slovenskega površja leži nad 500 m n.v., v predelih, kjer je pridelava hrane lahko otežkočena zaradi slabše dostopnosti s stroji, so pa tla na takih območjih običajno manj onesnažena s pesticidi in drugimi onesnažili antropogenega izvora, kar je lahko odlično izhodišče za pridelavo hrane boljše kakovosti, kot je ekološki in biodinamični način pridelave zdrave hrane. Žal je danes večina rodovitne obdelovalne zemlje na teh območjih namenjena pridelavi hrane za živali in manj pridelavi rastlin za prehrano ljudi.

Uvoz hrane slabo vpliva na samooskrbnost s hrano, izpodrinjajo se naše avtohtone sorte rastlin in s tem se izgublja pomembna genska raznolikost kmetijskih rastlin, ki je edinstven potencial za prihodnje generacije Slovencev, da se bodo lahko le te v pridelavi hrane prilagajale podnebnim spremembam, avtohtone vrste rastlin pa omogočajo tudi pridelavo prijazno okolju in zdravju ljudi. Samooskrbnost Slovenije z žitom je odvisna od leta, 60 % (l. 2005) oziroma 71 % (l. 2012) (SURŠ; cit. v Lončar, 2013). Rž in ajda sta žitarici primerni za pridelavo na višjih nadmorskih višinah, kot tudi na površinah, kjer se zaradi prevelikih stroškov pridelave oziroma premajhnih dobičkov na enoto površine opušča tradicionalna poljedeljska pridelava. Samooskrbnost Slovenije s česnom ni omembe vredna, čeprav je česen ena najbolj koristnih vrtnin in nezahtevna z vidika potreb po dušičnih hranilih ter primerna za pridelavo na okolju prijazen način. V Slovenije je zaradi uvoza citrusov in banan bil velik upad pridelave jagodičevja. Pridelava stročnic je v Evropi kot tudi v Sloveniji dosegla kritično točko, in ključnega pomena je, da se zaustavi že sedaj skrb vzbujajočo odvisnost od uvoženih rastlinskih beljakovin.

Da se vzpodbudi lokalno pridelavo (vrtičkarje, kmetije,...) hrane predalpskega območja s ponovno oživitvijo in širitvijo pridelave kmetijskih rastlin, kot so: stročnice, česen, jagodičevje, ajda in rž, ki imajo v prehranskem smislu velik pomen za zdravje okolja in ljudi je v prvi fazi projekta z naslovom *"Zdravo okolje za zdrave ljudi!"* bil opravljen

pregled o načinih in tehnologijah pridelave, o ekonomski opravičenosti gojenja izbranih vrst kmetijskih rastlin, o zdravilnih učinkovinah v pridelkih izbranih rastlin, o razpoložljivosti semen avtohtonih sort in vrst, zasnovana je bila semenska banka, opravljene so bile ankete na kmetijah in zbrani so bili podatki o zainteresiranih kmetijah za pridelavo izbranih rastlin ipd. Študija *"Zdravo okolje za zdrave ljudi!"* opravljena v letu 2012 je bila osnova za nadaljnje aktivnosti (2. faza), ki so se iz teoretičnega pregleda preusmerile v aktivnosti na terenu pod naslovom projekta *"Hrana za zdravje in delovna mesta"*.

Cilj projekta *"Hrana za zdravje in delovna mesta"* je izsledke lanskoletne študije promovirati, ozaveščati o pomenu izbranih kmetijskih rastlin v prehrani in aktivno vzpodbujati ciljne skupine (družine, posamezniki, kmetije, šole in druge javne institucije) k pridelavi doma pridelane zdrave hrane in k zdravemu načinu življenja. V ta namen je bil izveden natečaj z vzpodbujanjem: (1) gojenja tistih vrst rastlinskih pridelkov, ki so na slovenskem trgu deficitarni (nizka samooskrba s stročnicami, jagodičevjem, česnom in ajdo), (2) uporabe le teh v vsakdanjem življenju in (3) iskanje novih podjetniških priložnosti. Cilj natečaja je bil tudi identifikacija ambasadorjev gojenja avtohtonih vrst in sort iz skupin kot so jagodičevje, stročnice, česen in ajda v Sloveniji.

Inštitut za ekološke raziskave ERICo Velenje je skupaj z ekipo Požen Evropo pripravil nabor kriterijev za sodelovanje v natečaju in za izbor za nagrado. Kriteriji so bili: (1) razmerje avtohtonih sort rastlin glede na vse gojene vrste na izbrani površini in načini pridelovanja; (2) estetika zasaditve; (3) kreativni recepti in predstavitev le teh skozi zgodbe (zanimiva poimenovanja, opisi izvora/nastanka, načini priprave, zastopanost v natečaju promoviranih vrst kmetijskih rastlin ...). Pripravili smo sistem merjenja rezultatov natečaja. Vzpostavitev sistema spremljanja natečaja je vključeval izdelavo standardnega obrazca za pridobitev informacij o zemljišču, o načinih vzgoje rastlin, raznovrstnosti kmetijskih rastlin s poudarkom na jagodičevju, stročnicah, ajdi in česnu, inovativnosti pri varstvu rastlin, zalivanju, kompostiranju in združevanju rastlin, estetiki in tudi pri kuharskih receptih. Sodelovali smo pri terenskem delu - ogledih vrtov in zasaditev pri treh različnih skupinah natečajnikov. Natečajniki so bili vrtničarji, zavodi (osnovne šole, vrtci, srednje šole, fakultete in javni ter zasebni zavodi) in kmetije. Promocijo projekta, vabila k sodelovanju na natečaju, korespondenco z natečajniki in končni izbor nagrajenih natečajnikov je izpeljala ekipa evroposlanske pisarne gospe Zofije Mazej Kukovič.

Natečaj, ki se je izvajal od februarja do novembra 2013, je bil vseslovenski. Na natečaju je sodelovalo 160 natečajnikov. Odziv na natečaj je vsaj dvakratno presegel prvotna pričakovanja. Projekt se zaključi s podelitvijo nagrad ob zaključni prireditvi in z oddanim končnim poročilom.

V okviru natečaja je bilo stkanih veliko prijateljstev in znanstev, posredovanih je bilo ogromno zanimivih izkušenj in predstavitev natečajnikov, zbranih je bilo mnogo njihovih idej, deležni smo bili resnično veliko prijetnih srečanj z zelo zanimivimi ljudmi,

prevoženih je bilo mnogo kilometrov in ostali so nam krasni občutki, da delamo nekaj koristnega in ljudem všečnega.

1.1 POMEN PROJEKTA

Dolgoročni cilji so večja neodvisnost od uvožene hrane, izboljšanje samooskrbnosti predvsem z zdravo hrano, ohranjanje genske raznovrstnosti, ohranjanje avtohtonih sort rastlin, več delovnih mest, izboljšanje kvalitete življenja ljudi in zdravja prebivalcev Slovenije.

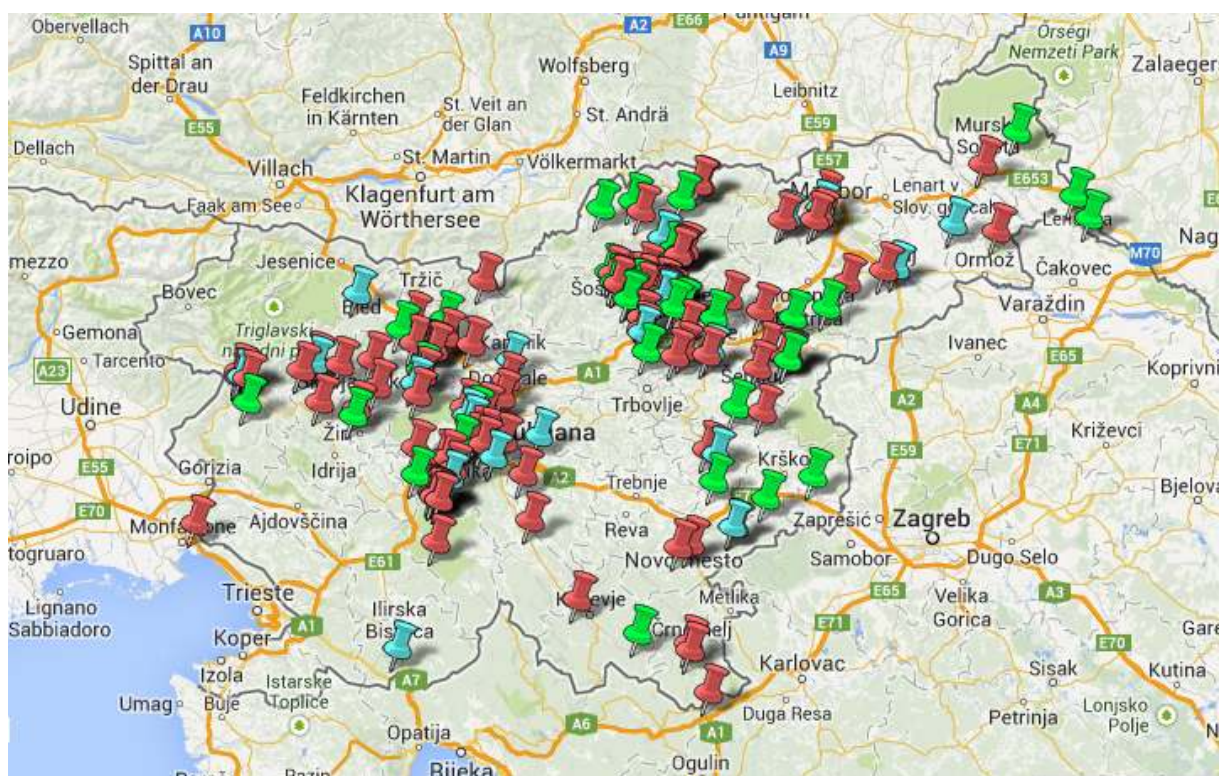


Slika 1: Nekateri izbrani utrinki pri natečajnikih (Anica Unuk, Lučka in Jozef Langerholz, Ivana Štremfelj, Neža Zatler) (Foto: Maja Mlinar, Špela Menih Novak).

2 METODE DELA IN MATERIALI

2.1 OBMOČJE NATEČAJA

Natečaj je potekal na celotnem območju Slovenije. Posebnih omejitev pri prijavi na natečaj ni bilo. Promocija je potekala direktno od ust do ust, preko facebooka, Twitterja, letakov, organizacije različnih dogodkov in z vabili (Priloga 1). Na natečaj se je prijavilo 160 zainteresiranih natečajnikov. Prostorska razporeditev natečajnikov je razvidna na sliki spodaj.



Slika 2: Prostorska razporeditev natečajnikov na zemljevidu Slovenije.

2.2 TERENSKI OGLEDI

Terenske ogledje je v večini primerov opravila ekipa, ki je bila sestavljena iz vsaj enega predstavnika ekipe Požen Evropo in enega predstavnika Visoke šole za varstvo okolja ter ne vedno enega predstavnika iz Inštituta za ekološke raziskave ERICo Velenje. Predstavnica iz Inštituta za ekološke raziskave ERICo Velenje je bila dr. Nataša Kopušar. Iz ekipe Požen Evropo so bili različni predstavniki, največkrat Špela Menih Novak in

Matija Cotman, občasno pa še Živa Vovk, Jan Skok, Darinka Presečnik, Mateja Mohorič, Andreja Kokalj, Ambrož Černe. Kot predstavnica Visoke šole za varstvo okolja je bila v ekipi študentka Maja Mlinar, ki je v okviru natečaja opravljala obvezno delovno prakso.

Večino natečajnikov (75 %) smo obiskali na terenu (120 natečajnikov), ostali natečajniki pa v terminih, ki so bili določeni, ali niso imeli časa (bolezen, dopust in druge daljše odsotnosti) ali so se odločili, da raje pošljejo fotografije svojega vrta in recepte po e-pošti. Pri končnem izboru nagrajenih so sodelovali natečajniki, ki smo jih obiskali. Obiskanih je bilo 65 vrtničarjev, 21 šol in zavodov ter 34 kmetij.

Po ogledu vrta ali njive ali izdelkov, ki so kot rezultat njihove poslovne ideje, je vsak član komisije izpolnil svoj terenski list. S pomočjo terenskega lista je nastala za vsakega natečajnika povprečna ocena, ki je služila temu, da je bila na koncu projekta odločitev o nagrajenih natečajnikih lažja. Vsak natečajnik je dobil svojo šifro - zaporedno številko obiska.

Terenski list ima splošna vprašanja (velikost parcele, kategorija natečajnika, fotografija) in je razdeljen na tri vsebinske sklope.

V prvem sklopu terenskega lista so informacije o raznovrstnosti kmetijskih rastlin, vključenosti avtohtonih in domačih sort, upoštevanje kolobarja, način pridelave (varstvo rastlin, gnojenje), pridelava lastnega semena in sadik ter upoštevanje načel dobre prakse o združevanju rastlin in mešanih posevkih. V drugem sklopu terenskega lista so kriteriji estetske narave (urejenost zasajenih površin, poti, dostopnost do vrta, čistoča okolice in delovnega orodja, urejenost kompostiranja, kreativnost oz. inovativnost pri oblikovanju vrta, zasaditvah, doma prirejenih orodjih, načinih varstva rastlin ipd.). V tretjem vsebinskem sklopu se je ocenjevalo kreativnost kuharskih receptov, ki vsebujejo kot sestavino vsaj eno od obravnavanih kmetijskih rastlin (ajda, česen, stročnice ali jagodičevje). Vsak član ekipe je na terenski list lahko napisal tudi lastna opazanja in priporočila. Primer terenskega lista je v prilogi 2.

V prvem sklopu je natečajnik lahko dosegel največ 45 točk, v drugem sklopu 15 točk in v tretjem 40 točk. Največ možnih točk je bilo 100.

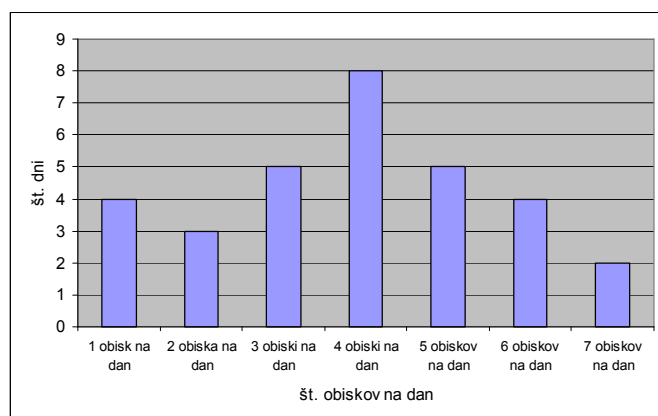
Terensko delo se je začelo 3.6.2013 in zaključilo 26.9.2013. Vsega skupaj je bili v tem času opravljenih 31 terenskih dni. Datumi obiskov so razvidni v preglednici 1.

Pri vsakem natečajniku smo naredili več fotografij.

Najpogosteje so na terenski dan bili opravljeni 4 obiski natečajnikov (slika 1). Ekipa je na terenski dan opravila od 1 do 7 ogledov, kar je bilo odvisno od oddaljenosti in razpršenosti natečajnikov, velikosti ocenjevalne površine, vremena in možnosti usklajevanja z natečajniki glede časa obiska (slika 1). Na dneve, ko je bil opravljen obisk pri enem natečajniku, so bili organizirani dogodki skupaj z evroposlanko gospo Zofijo Mazej Kukovič in na takšne dogodke so bili povabljeni tudi drugi.

Preglednica 1: Terenski dnevi pri natečajnikih od 3.6.2013 do 26.9.2013.

Zap. št.	Datum ocenjevanja	Število obiskov	Terenska ekipa
1	3.6.2013	1	Kopušar N., Cotman M., Vovk Ž.
2	4.6.2013	4	Kopušar N., Cotman M., Vovk Ž.
3	5.6.2013	6	Kopušar N., Cotman M., Mlinar M., Novak M. Š.
4	11.6.2013	6	Kopušar N., Cotman M., Mlinar M., Novak M. Š.
5	12.6.2013	5	Kopušar N., Cotman M., Mlinar M., Novak M. Š.
6	19.6.2013	4	Kopušar N., Cotman M., Mlinar M., Novak M. Š.
7	20.6.2013	4	Kopušar N., Cotman M., Mlinar M., Vovk Ž.
8	21.6.2013	2	Kopušar N., Cotman M., Novak M. Š.
9	26.6.2013	4	Kopušar N., Cotman M., Mlinar M., Novak M. Š.
10	27.6.2013	4	Kopušar N., Presečnik D., Mlinar M., Novak M. Š.
11	2.7.2013	5	Kopušar N., Presečnik D., Mlinar M., Vovk Ž.
12	4.7.2013	6	Kopušar N., Cotman M., Mlinar M., Novak M. Š.
13	9.7.2013	6	Kopušar N., Cotman M., Novak M. Š.
14	11.7.2013	5	Kopušar N., Cotman M., Novak M. Š.
15	16.7.2013	5	Novak M. Š., Černe A., Kokalj A., Mohorič M.
16	17.7.2013	5	Novak M. Š., Černe A., Mohorič M.
17	18.7.2013	1	Novak M. Š., Vovk Ž., Cotman M.
18	24.7.2013	2	Novak M. Š., Kokalj A., Mohorič M.
19	30.7.2013	3	Kopušar N., Cotman M., Mlinar M., Skok J.
20	21.8.2013	3	Novak M. Š., Mlinar M.
21	4.9.2013	7	Novak M. Š., Mlinar M., Skok J.
22	5.9.2013	4	Novak M. Š., Mlinar M., Skok J.
23	10.9.2013	4	Novak M. Š., Mlinar M., Skok J.
24	11.9.2013	3	Novak M.Š., Mlinar M., Cotman M.
25	12.9.2013	7	Novak M.Š., Mlinar M., Cotman M.
26	17.9.2013	1	Novak M.Š., Mlinar M.
27	18.9.2013	3	Novak M.Š., Mlinar M., Cotman M.
28	19.9.2013	4	Novak M.Š., Mlinar M., Cotman M.
29	24.9.2013	1	Novak M. Š., Mlinar M., Skok J.
30	25.9.2013	2	Novak M.Š., Mlinar M., Cotman M.
31	26.9.2013	3	Novak M.Š., Mlinar M., Kopušar N.
Skupaj natečajnikov		120	10



Slika 3: Število obiskov na dan.

3 REZULTATI

3.1 REZULTATI TERENSKIH OGLEDОВ IN OCENJEVANJ

Za 120 natečajnikov je bilo izpolnjenih 408 terenskih listov (povp. 3,4 na natečajnika). V ocenjevalne komisije, ki je na terenu obiskala natečajnike, je bilo vključenih 10 ljudi. Obiskanih je bilo 65 vrtničkarjev (54,2 %), 21 vrtcev, osnovnih in srednjih šol, fakultet, zavodov (17,5 %) ter 34 kmetij (28,3 %).

Na terenu smo si ogledali cca. 150,8 ha površin, od tega jih je bilo 20,8 % v kategoriji vrtničkarjev, 13,0 % v kategoriji javnih in zasebnih zavodov ter 66,3 % v kategoriji kmetijska gospodarstva (kmetije).

Rezultati terenskih ogledov in ocenjevanj pri vrtničkarjih (Priloga 5)

Na terenu smo ocenili cca. 31.282 m² (cca. 31,3 ha) površin namenjenih vrtovom. Povprečna velikost vrtov je bila 473.97 m². Vrtovi so bili razporejeni po celem ozemlju Slovenije, največ na severu-vzhodnem in v centralnem delu Slovenije.

Med vrtničkarji jih je 21 od 65-tih (32,3 %) imelo na obdelovalnih površinah zasaditev vseh obravnavanih kmetijskih rastlin - to je ajdo, česen, jagodičevje in stročnice. Najbolj pogosto so od teh rastlin v vrtovih imeli jagodičevje (97 %) in nato stročnice (94 %), potem česen (85 %) in najredkeje je bila v vrtovih prisotna ajda (43 %). Marsikdo med natečajniki je povedal, da je letos nasadil zaradi natečaja prvič česen ali ajdo in da bodo pri tem tudi v prihodnje vztrajali, saj so ugotovili, da je ajdov čaj zelo dober in da je le ta na vrtu tudi lep okras, kot tudi, da so imeli s česnom malo dela ter dobre pridelke.

Raznoverstnost rastlin na vrtovih je izjemna, kar nas je prijetno presenetilo. Na nekaterih vrtovih smo zasledili, da so imeli več kot 5 vrst jagodičja, več kot 5 različnih stročnic, več kot 5 različnih zelišč, več kot 5 različnih plodovk in tudi čebulnic ter korenovk in solatnic in še več kot pet različnih kapusnic. Pri ocenjevanju raznoverstnosti zastopanih rastlin na vrtovih smo poleg teh zabeležili še druge zanimive rastline, kot so okra, arašidi, sončnice, konoplja, lan, ... V tem delu ocenjevanja je bilo mogoče doseči 34 točk. Dosegli so jih: ga. Marjana Čekon, ga. Nada Lunder, ga. Mihaela Kotnik. Ne dosti manj, to je 33,2 točk pa so dosegli natečajniki ga. Marija Ažman, ga. Minka Likar, ga. Anica Čujec ter ga. Ivica in g. Ivan Unuk. Nekateri so v natečaju sodelovali samo z eno od obravnavanih kmetijskih rastlin, npr. samo z jagodičevjem ali z zelišči. Najmlajši natečajnik je vrtničkar. Star je 4 leta in že pridno na vrtničku prideluje zelenjavo.

Kar 75 % vrtničkarjev vključuje v zasaditve tudi avtohtone sorte oz. 82 % jih ima na vrtu domače sorte. Večinoma vsi upoštevajo kolobarjenje - 84 %. Okolju prijazna sredstva jih uporablja 78 % in vsi (100 %) uporabljajo organska gnojila in maksimalno enkrat v letu mineralna gnojila. 83 % vrtničkarjev uporablja pri zasaditvi lastno seme, pravila

združevanja rastlin ali uporabo mešanih posevkov pa upošteva približno 54 % vrtničarjev.

Pri estetiki smo ocenjevali urejenost zasajenih površin, poti, dostopa do vrta, način kompostiranja, estetiko in kreativnost ter inovativnost pri pridelavi ali pri zatiranju plevelov ali odganjanju neželenih organizmov ali zatiranju škodljivcev. Pri estetiki je največ točk med vrtničarji dosegla ga. Ema Goltnik, nato pa ga. Marjana Čekon in ga. Vilma Bajt.

Šest vrtničarjev ni pripravilo recepta. Maksimalno je bilo možno z recepti doseči 40 točk. Teh ni dosegel nihče. 38 točk pa so dosegli ga. Minka Likar, ga. Metka Vergles, ga. Božena Mislej. Ga. Ema Goltnik, družina Menih Dokl in ga. Tatjana Lampreht so dosegli 34 točk. Povprečno je bilo med vrtničarji s kuharskimi recepti doseženih 22 točk (isto pri kmetijah). Mnogo receptov je zelo inovativnih, nekateri so nastali izključno za namen natečaja.

Povprečno so natečajniki, ki so uvrščeni med vrtničarje, dosegli 64,4 točk. Če ne upoštevamo natečajnikov, ki niso poslali recepta, je bilo povprečno število doseženih točk 66,5. Največ je dosegla natečajnica ga. Minka Likar z 92,2 doseženimi točkami od 100 možnih. Razlike v točkah med natečajniki v kategoriji vrtničarjev so bile najmanjše oz. z drugimi besedami, v tej kategorije so bili natečajniki najbolj izenačeni in je bila med njimi velika konkurenca.

Rezultati terenskih ogledov in ocenjevanj pri zavodih in šolah (Priloga 4)

V okviru natečaja se je obiskalo 21 zasebnih in javnih zavodov in šol. Od tega 11 osnovnih šol, 7 vrtcev, 1 srednja šola in 1 fakulteta ter 1 zavod. V tej kategoriji so natečajniki obdelovali površine velike cca. od 9 do 15.000 m². Na terenu smo skupaj ocenili cca. 19.631 m² (cca. 19,6 ha) površin. Povprečna velikost ocenjenih površin je bila 934,81 m².

Med šolami jih je 11 od 21-tih (52,4 %) imelo na obdelovalnih površinah zasaditev vseh obravnavanih kmetijskih rastlin - to je ajdo, česen, jagodičevje in stročnice. Najbolj pogosto so podobno kot vrtničarji od teh rastlin v vrtovih imeli jagodičevje (90 %) in nato stročnice (86 %), potem česen (81 %) in ajdo (81 %). V tej kategoriji je delež natečajnikov z zasajeno ajdo skoraj dvakrat večji kot pri vrtničarjih.

Raznoverstnost rastlin na vrtovih zavodov je prav tako velika kot pri vrtničarjih. Največ točk (33,7 od 34 možnih točk) je dosegla OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu in Filozofska fakulteta Maribor (31,5 točk). V povprečju so v raznoverstnosti dosegli 21,1 točk, medtem ko vrtničarji 24,5 točk.

Kar 95 % natečajnikov - zavodov vključuje v zasaditve tudi avtohtone sorte oz. vsi (100 %) imajo na vrtu tudi domače sorte. Večinoma upoštevajo kolobarjenje - 86 %. Vsi uporabljajo okolju prijazna sredstva za varstvo rastlin in gnojila. 62 % jih uporablja pri setvah lastno seme, pravila združevanja rastlin ali uporabo mešanih posevkov pa upošteva približno 52 % natečajnikov - zavodov.

Pri estetiki je maksimalno možno število točk med zavodi zbrala OŠ Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica in Šolski center Ptuj Biotehniška šola. Takoj za njima so visoke vrednosti točk dosegli OŠ Braslovče in OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu.

Recepte je pripravilo 20 zavodov od 21-tih. Največ točk z recepti je dosegla OŠ Jela Janežiča - Škofja Loka, takoj za njimi pa Vrtec pri OŠ Mala Nedelja. Povprečno so z recepti zbrali 23 točk. Recepti so bili inovativni in izvirni pri poimenovanju.

Povprečno so zavodi dosegli 64,3 točke. Če ne upoštevamo tistih, ki niso poslali recepta, je bilo povprečno število doseženih točk 65,6. Največ točk je dosegla OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu (94,7 točk) in OŠ Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica (84,9 točk) ter Šolski center Ptuj, Biotehniška šola (83,8 točk od 100 možnih).

Rezultati terenskih ogledov in ocenjevanj na kmetijah (Priloga 3)

V natečaju je sodelovalo 34 kmetij. Na terenu smo ocenili cca. 998.515 m² (cca. 99,9 ha) površin na kmetijah. Povprečna velikost kmetij je bila cca. 3 ha. Način pridelave kmetijskih rastlin, to je konvencionalni, integrirani, ekološki ali biodinamični ali po načelih permakulture, ni imel vpliva na točkovanje.

Glede na doseženo skupno število točk so se med 10 najbolj ocenjenimi kmetijami uvrstile: eko kmetija Kasaš, kmetija ga. Zdenke Orozel, ekološka kmetija ga. Tatjane Štancar - Poprask, kmetija ga. Marice Bavdaž, ekološka kmetija ga. Irene Volk, ekološka kmetija g. Bračič Borisa in ekološka kmetija g. Ernesta Horvata, integrirana kmetija ga. Neže Zatler, kmetija ga. Štefke in g. Janka Reberšaka in ekološka kmetija g. Zvoneta Černeliča.

Na kmetijah, na obdelovalnih površinah, jih je 16 od 34-tih (47,1 %) imelo zasaditev vseh v projektu obravnavanih kmetijskih rastlin - ajda, česen, jagodičevje in stročnice. Najbolj pogosto so imeli zasaditev stročnic (97 %), česna (94 %), nato jagodičevje (91 %) in ajdo (53 %). Zanimivo je, da smo zabeležili ajdo v večjem deležu natečajnikov v kategoriji kmetije kot v kategoriji vrtičkarjev. To je glede na najbolj običajen način uporabe ajde - pridelava semen za moko - tudi pričakovano.

Tudi na nekaterih kmetijah smo zasledili, da so imeli več kot 5 vrst jagodičja, več kot 5 različnih stročnic, več kot 5 različnih zelišč, več kot 5 različnih plodovk in tudi čebulnic ter korenovk in solatnic in še več kot pet različnih kapusnic ter še mnogo drugih vrst rastlin. Maksimalno število točk (34 točka) za raznovrstnost kmetijskih rastlin je dobilo več kmetij: eko kmetija Kasaš, ekološka kmetija Volk, ekološka kmetija Štancar Poprask, kmetija Orozel in kmetija Bavdaž. Veliko raznovrstnost gojenih kmetijskih rastlin in pridelkov smo zabeležili tudi na kmetiji g. Janeza Urha in g. Borisa Bračiča ter g. Tomaža Imperla. Med ozko specializiranimi in zanimivimi kmetijami je potrebno omeniti kmetijo g. Otona Samca - Soržev mlin, kjer se ukvarjajo predvsem s pridelavo žitaric in mlinarstvom in med drugim pridelujejo in predelujejo tudi ajdo.

91 % kmetij vključuje v zasaditve tudi avtohtone sorte oz. 97 % kmetij pri gojenju kmetijskih rastlin uporablja domače sorte, kar je več kot vrtničarji. Vsi upoštevajo kolobarjenje - 100 %. Okolju prijazna sredstva jih uporablja 76 % in 94 % jih uporablja organska gnojila in maksimalno enkrat v letu mineralna gnojila. 91 % kmetij se ukvarja tudi z lastno pridelavo semen. Pravila o združevanju rastlin ali uporabi mešanih posevkov pa jih upošteva v deležu nekoliko manj kot pri vrtničarjih, to je 47 % (54 % vrtničarji). Kljub vsemu je ta delež velik, če upoštevamo, da na kmetijah veliko večino dela zaradi večjih površin pridelave zelenjave opravijo strojno. Pri mešanih posevkih je potrebno precej ročnega dela. Najbolj pogosta kombinacija združevanja različnih vrst rastlin (dobrih sosedov) je uporaba bazilike med nasadom paradižnika.

Pri vrednotenju estetskih detajlov in inovativnosti je potrebno med kmetijami izpostaviti kmetijo g. Ernesta Horvat, ga. Irene Vovk, ga. Tatjane Štancar Poprask, kmetijo g. Janeza Urha, g. Zvoneta Černeliča in ga. Lucije Čevnik (domaćija Pežl).

Štiri kmetije niso oddale recepta. Ker je bilo mogoče z recepti doseči 40 % možnih točk, se je pri kmetijah, ki recepta niso oddale, to zelo poznalo tudi v skupnem seštevku točk. 32 točk sta z recepti dosegli ga. Marija Kuhar in ga. Zdenka Orozel. Obe sta pripravili za ocenjevanje več kot en recept in izbrani recept je vseboval 3 sestavine, ki so bili pridelki obravnavanih oz. promoviranih vrst rastlin. Več receptov z več sestavinami so pripravili tudi ga. Alenka Ramšak Zapušek, eko kmetija Kasaš in kmetija Štancar Poprask.

Povprečno so kmetije dosegle pri ocenjevanju 63,9 točk. Če ne upoštevamo natečajnikov, ki niso poslali recepta, pa je bilo povprečno število doseženih točk 67,6. Največ točk so dobile eko kmetija Kasaš (86,7), kmetija Orozel (85,8) in kmetija Štancar Poprask (85,5).

Pri vrtničarjih so bile vrednosti točk nekoliko višje kot pri kmetijah, kar je pričakovano, saj le ti gojijo veliko različne zelenjave po malem, na kmetijah pa se običajno pridelava specializira na manjše število vrst rastlin in le teh v večjem obsegu. Zaradi specializirane in tržno naravnane pridelave na kmetijah je mnogokrat težje slediti načelom uporabe okolju prijaznih sredstev za varstvo rastlin in uporabi le organskih gnojil. Glede na kriterije ocenjevanja je zato takšen rezultat tudi pričakovan. Najbolje so pri natečaju odrezale kmetije, ki imajo bolj sonaraven način kmetovanja.

Rezultati terenskih ogledov in ocenjevanj po mesecih

Junij

V juniju 2013 smo izvedli 10 terenskih dni (3., 4., 5., 11., 12., 19., 20., 21., 26. in 27. junija). V tem času smo ocenili vrtove 2 osnovnih šol, 18 vrtičkarskih vrtov in 12 kmetijskih gospodarstev (od tega 2 integrirani kmetiji, 7 ekoloških kmetij). Nekateri lastniki vrtov oziroma kmetije se poleg ekološkega načina pridelave zelenjave poslužujejo še biodinamičnih metod in permakulturnih načel. Skupaj smo ocenili vrtove pri 40 natečajnikih.

Ocenjevanje smo izvajali na območju Štajerske (Savinjsko - Šaleška regija), na območju Dolenjske in Primorske ter na območju Ljubljanske kotline. Terensko ekipo smo sestavljali najmanj trije člani. Najmanj eden iz Ekipe Požen Evropo, ERICo Velenje in VŠVO. Velikost površin, ki so zasajene z zelenjavo in različnimi vrtninami ter zelišči in so bile pregledane, so bile velike od 5 m² (vrt) do 32 ha (ekološka kmetija). Povprečna velikost površine, ki smo jo ocenjevali je bila 2.168,35 m². Povprečna velikost vrtov je bila 298,18 m². Na kmetijah je bila povprečna velikost pregledanih površin 6.532,08 m². Skupaj smo do konca junija pregledali cca. 86.734,00 m² površin.

Največja površina posejana z ajdo je bila velika cca. 2,5 ha, s česnom cca. 1 ha, jagod in drugega jagodičja cca. 1,5 ha, stročnice so bile v vseh primerih predvsem za lastno pridelavo, zato so bile površine manjše in razpršene na več koncih, na njivah in/ali vrtovih.

Med natečajniki je od promoviranih rastlin trenutno najmanj zastopana ajda, nato česen in stročnice, le jagodičje je bilo zastopano na vseh pregledanih površinah. Raznoverstnost zasaditve kmetijskih rastlin (1. kriterij) je v povprečju zelo velika. Povprečno je bilo na tem segmentu doseženih 74,4 % možnih točk, to je 25,3 točk (100 % je 34 točk).

Natečajniki uporabljajo pretežno organska gnojila, redko uporabljajo fitofarmacevtska sredstva. Zanimivo je, da so udeleženci uporabljali v veliki meri avtohtone sorte semen fižola, česna, čebule in zelja. Nekateri so imeli semena, ki se že generacije dolgo ohranjajo na kmetiji (predvsem fižolova semena in česen). Večina jih ustrezno kolobari. Manj pa jih uporablja združevanje rastlin in mešanje posevkov.

Kompostiranje s tri prekatnimi kompostniki je zelo redko, običajnejše se uporablja en ali dva prekatni kompostnik ali se pleveli odlagajo v kanto z biološkimi odpadki ali na živinski gnoj. Večinoma vrtičkarji uporabljajo le naravne vrste gnojil in škropijo s koprivami in drugimi naravnimi preparati. Nekateri imajo težave s srnami, ki jih odganjajo na zelo različne načine (bleščeči predmeti, ograja, plišaste igrače, človeški lasje v nogavici, ipd.).

Zanimivost so eksotične vrste jagodičja kot je asimina, sibirske jagode, goji jagode, forberry, aronija,... Med eksotiko smo večkrat naleteli na kaki drevesa in tudi oljke ter evkaliptus na Štajerskem. Zanimivo je gojenje arašidov ali čičerike na vrtu. Med drugimi vrstami sadja so bile zanimive tudi nešplje, skorž in žižula.

Pri estetiki (2. kriterij) je bila junija povprečna ocena 10,8 točk od 15 možnih (72,1 %). Najmanj točk so natečajniki dosegali pri oceni estetike barvne in strukturne kombinacije rastlin ter pri kreativnosti oziroma inovativnosti ter urejenosti komposta.

Do konca junija je bilo zbranih 46 receptov (3. kriterij) od 45 % natečajnikov. Med recepti so nekateri res inovativni, kot npr. ajdov kruh s pinjolami, ajdovi medenjaki, polnjene bučke z ajdovo kašo, ... Zelo inovativni so bili nekateri pri poimenovanju jedi, npr. poroka dveh fižolov, sončnica, snežna kraljica, rižev narastek s svežimi roza bombicami, poletna pravljica, ... Nekateri recepti vsebujejo kar tri vrste rastlin, ki jih v okviru natečaja promoviramo, takšen je kmečki namaz iz belega fižola s česnom in ajdovo kašo in zeliščna juha s fižolom ali bobom. Nekateri so pripravili tudi 4 in več receptov. Ustvarjalnost je velika. Povsem inovativna je npr. tudi uporaba ajdovih luščin v naravnem milu za piling kože.

Kreativnost smo opazili tudi pri oblikovanju gredic (npr. gredica v obliki srčka, hiše, označevanje vrste rastlin z lesenimi deščicami ali kamni na katerih je napis vrste rastline, zasaditev v pohodne čevlje) in uporabni ter barvno estetski okrasitvi ograje (viseča vedra in torbice za otroška orodja za delo na vrtu).

Inovativnost smo zabeležili pri odganjanju škodljivih organizmov z vrtov in sadnih grmičkov (votla palica z luknjicami skozi katero piha veter in pri tem nastaja zvok, ki naj bi odganjal voluharja, uporaba določenih vrst rastlin za odganjanje voluharja, pasti za bramorja, posipanje s pepelom, zastirka z ajdovimi luščinami, zalivanje v lončke ob paradižnikih,...) in privabljanju koristnih živali (npr. hiša za ježa). Zanimiva inovativnost je ogrevanje plastenjakov s talnimi cevmi (npr. talno ogrevanje z vodo preko prenosa toplote, ki nastane s kompresijo plina).

Med posebnimi vrtovi bi morali izpostaviti vrtove na strehi večstanovanjske hiše sredi Ljubljane, eksperimentalni permakulturni vrt sredi divjine belokrajnskih gozdov in družinski vrt sredi zaraščenega Ljubljanskega barja.

Julij

V juliju 2013 je bilo izvedenih 9 terenskih dni (2., 4., 9., 11., 16., 17., 18., 24., in 30. julija). Terensko ekipo so sestavljali najmanj trije člani.

V tem času se je ocenilo vrtove pri 26 vrtičkarjih. Ocenjevanje pa je bilo opravljeno tudi na 10 kmetijskih gospodarstvih (od tega 1 integrirana kmetija in 3 ekološke kmetije) in na 1 vrtu vrtca ter na 4 vrtovih Sadjarskega društva Borovnica. Skupaj je bilo v juliju obiskanih 38 natečajnikov. V juniju in juliju pa je bilo skupaj ocenjenih že 78 natečajnikov.

Ocenjevanje se je izvajalo na območju Ljubljane, Radomelj, Notranjih Goric, Žabnice, Škofje Loke, Gorenje vasi, Radelj ob Dravi, Ruš, Maribora, Velenja, Žalca, Griž, Šmartnega ob Paki, Mislinja, Prevalj, Dravograda in na območju SZ Slovenije.

Velikost površin, ki so zasajene z zelenjavo in različnimi vrtninami ter zelišči in so bile pregledane, so bile velike od 9 m² (vrt pri vrtcu) do 30 ha (kmetija). Povprečna velikost

površine, ki smo jo ocenjevali je bila 18.487,95 m². Povprečna velikost ocenjenih vrtov je bila v juliju 225,80 m² (junij: 298,18 m²). Na kmetijah je bila v juliju povprečna velikost pregledanih površin 61.672,73 m² (junij: 6.532,08 m²). Skupaj smo junija in julija pregledali cca. 770.788,00 m² oz. 77 ha površin (junij: 86.734,00 m²; julij: 684.054,00 m²) (ocenjene vrednosti).

Do sedaj ocenjena največja površina posejana z ajdo je bila velika cca. 2,5 ha, s česnom cca. 1 ha, jagod in drugega jagodičja cca. 1,5 ha, stročnice so bile pretežno za lastno samooskrbo, zato so bile površine manjše, največja površina fižola je na primer obsegala 0,3 ha.

Med natečajniki, ki smo jih obiskali do konca julija je od promoviranih rastlin bila najmanj zastopana ajda. Na večini pregledanih površinah je bil prisoten česen in vsaj ena od stročnic (najpogostejše fižol in grah). Skoraj v vseh primerih pa je prisotna vsaj ena vrsta jagodičja. Raznoverstnost zasaditve kmetijskih rastlin (1. kriterij) je v povprečju zelo velika. Povprečno je bilo na tem segmentu v juliju doseženih 72,3 % možnih točk (junij: 74,4 %), to je 24,6 točk (100 % je 34 točk).

Glede uporabe organskih gnojil, avtohtonih in domačih sort, lastnega semena, upoštevanja kolobarja, sosedskih odnosov med rastlinami in uporabe pesticidov so v juliju ugotovitve podobne kot v juniju. Pretežno se uporabljajo organska gnojila, uporabo pesticidov navajajo predvsem kmetje, natečajniki v veliki meri posvečajo pozornost tudi ohranjanju avtohtonih in domačih sort fižola, česna, čebule in zelja. Nekateri imajo bogate izkušnje tudi s semenarstvom.

Kot zanimivo eksotiko smo v juliju prvič srečali rastlino žizulo (*Zizypus jujuba*) na Štajerskem. Žizulo nekateri imenujejo tudi kitajski datelj, saj je na Kitajskem po številu stebel najbolj pogosto sadno drevo. Je trpežna rastlina, odporna na sušo in mraz. Plodovi se lahko jedo surovi, ali pa se iz njih pripravi marmelada. Žizula ima zelo plodove, ki so zelo bogati s hranilnimi snovmi in vitaminom C.

Pri estetiki (2. kriterij) je bila v juliju povprečna ocena 11,08 (junij: 10,8 točk) od 15 možnih točk (junij: 72,1 %; julij: 73,8 %). Najmanj točk so natečajniki tudi tokrat dosegali pri oceni estetike barvne in strukturne kombinacije rastlin ter pri kreativnosti oziroma inovativnosti ter urejenosti komposta.

Recept (3. kriterij) bo od julijskih ogledov poslalo še 17 od 38-tih natečajnikov (junij: 18 natečajnikov od 40-tih). Pri terenskem obisku je v povprečju vsaj en recept pripravilo 44,8 % natečajnikov. Do konca junija je bilo zbranih 87 receptov (junij: 46; julij: 41). Nekateri so pripravili jed za degustacijo, medtem ko recepta za jed še niso napisali in poslali. Med inovativnejšimi recepti bi izpostavila npr. dovžanski kolač, ribezov sorbet, ajdove kekse s sivko, ajdove »Rjavčke«, napitek smoothie, ajdovčki, jagodičev kompot, svinjski želodec, ...

V juliju so inovativna poimenovanja jedi bila kot npr. rjavčki, šabesa z borovničevo aromo, zvonkina solata ... En recept družine Kenda vsebuje kar tri vrste rastlin, ki jih v okviru natečaja promoviramo, to je recept za fižolovo juho, ki vključuje ajdo, česen in fižol. Nekateri so pripravili tudi 4 in več receptov (družina Kenda, Marija Potrebuješ,

Minka Likar). Ustvarjalnost je velika. Zanimiva je bila predstavitev uporabe ajdovih ali ovsenih luščin v ogrevalnih blazinah za pogrevanje obolelih delov telesa kot so npr. revmatična obolenja in prehladi. Izpostavili bi lahko tudi izdelke iz sivke - npr. uspavalne blazine.

Med posebnimi vrtovi bi lahko izpostavili vrt na katerem gojijo krompir na slami (Zavod Gamajun), visoke grede v Dovžah in višinski vrt pri Karničarjevih.

Avgust

V avgustu 2013 je bil terenskim obiskom namenjen le en dan, to je 21.8.2013. Ekipa je obiskala tri natečajnike na štajerskem, to je v Celju, Frankolovem in Novi Cerkvi. Terensko ekipo sta sestavljali dve članici.

Velikost parcel je bila cca. od 12 m² do 1,5 ha. Eden od natečajnikov je gojil vse obravnavane kulture v natečaju, to je ajdo, česen, jagodičevje in stročnice.

V avgustu je bila med drugimi obiskana krasno urejena kmetija Soržev mlin, kjer pridelujejo žitarice in med njimi tudi avtohtone sorte ajde, se ukvarjajo z mlinarstvom in oddajajo apartmaje.

Zelo zanimiva je bila predstavitev 200 let stare kmetije, ki jo sedaj obnavlja mlada družina. Na kmetiji se ukvarjajo s pridelavo ajde, sončnic in kot zanimivost tudi s pridelavo konoplje za končno predelavo v eterično olje.

V okviru avgustovskih terenskih ogledov bi lahko izpostavili še zelo lepo urejeno dvignjeno gredo na IV. OŠ Celje, ki je narejena iz tufov. Predstavili so tudi zanimiv recept - ajdove kroglice z zelišči.

Med zanimivimi recepti lahko omenimo še ajdove palačinke z brusnično marmelado in lindeško ajdovo kašo ter lindeško belo ajdovo kašo.

September

V septembru 2013 je bilo izpeljanih 11 terenskih dni (4., 5., 10., 11., 12., 17., 18., 19., 24., 25. in 26. septembra). Obiskalo se je vrtove 15 osnovnih, srednjih šol, fakultet oziroma drugih zavodov, 15 vrtičkarjev in 9 kmetijskih gospodarstev (od tega 5 ekoloških kmetij). Skupaj je bilo v septembru obiskanih 39 natečajnikov.

Ocenjevanje smo izvajali na območju Slovenj Gradca, v okolici Ljubljane, Kamnika, Primorske in Dolenjske. Terensko ekipo so sestavljali najmanj trije člani. Velikost površin, ki so bile v septembru ocenjewane so bile velike od 3 m² (vrt najmlajšega natečajnika - 4 leta) do 12 ha (ekološka kmetija). Povprečna velikost površine, ki smo jo ocenjevali je bila 6.498,15 m². Povprečna velikost vrtov je bila 957,53 m². Na kmetijah je bila povprečna velikost pregledanih površin 27.816,25 m², povprečna ocenjevanih površin zavodov in šol pa je bila velika 1.033,44 m². Skupaj smo do konca septembra pregledali cca. 253.428,00 m² (cca. 25,3 ha) površin.

Od v natečaju obravnavanih rastlin je v septembru bila najredkeje posejana ajda (56 %), nato česen (82 %). 90 % septemberskih natečajnikov je na obdelovalnih površinah gojilo tudi jagodičevje in 91 % njih je gojilo stročnice. Povprečno je bilo za raznovrstnost posejanih kmetijskih rastlin (1. kriterij) v septembru doseženih 68,6 % možnih točk, to je 23,3 točk (100 % je 34 točk).

Pri estetiki (2. kriterij) je bila septembra povprečna ocena 11,0 točk od 15 možnih (73,4 %). Septembra le trije natečajniki niso pripravili recepta - 92,3 % natečajnikov je recept pripravilo. Recepta OŠ Jela Janežiča - Škofja Loka in g. Jeanette Johan sta vsebovala kar tri v natečaju obravnavane vrste kmetijskih rastlin.

Veliko je bilo inovativnih receptov, saj je od 6 možnih točk bilo doseženih povprečno kar 4,2 točke. Mnogi natečajniki so pripravili cele zbirke receptov, na primer ŠC Ptuj, Biotehniška šola, ga. Alenka Markež, Zavod krajnski vrtci - Enota Čenča, ga. Katja Berčič, OŠ Simona Kosa Podbrdo, Vrtec pri OŠ Mala Nedelja, g. Ernest Horvat, Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro Urška Kelvišar, Podružnična šola Janče, OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu, ga. Tatjana Lampreht. Zanimiva jed je bila ajdova torta z jagodčevim prelivom in jed iz bohinjskega lonca fižol s krhlji mesa, kateri je pripravila OŠ Alojzija Šuštarja Šentvid Ljubljana. OŠ Šmartno ob Paki je pripravila odlično »Pohorsko ižino«.

Po e-pošti so svojo dejavnost na vrtovih in pridelavi ter o samooskrbnosti z domačo pridelano hrano opisali še OŠ Boštanj in OŠ Preserje, ga. Dragica Kavčič ter ga. Marija Križman. Ocenjevanje zanje ni bilo izpeljano, smo pa v prilogi 13 priložili tudi njihove recepte.

V septembru smo naleteli na vrtove, ki so poleg primarne vloge - pridelave zelenjave - bili koristni tudi drugače, na primer kot vrt za terapevtske namene (Zavod Karitas - Pelikan TS Sostro), vrtički za otroke za spoznavanje okolice s čutili - »vrtičkov čutilni« vrt (Vrtec Antona Medveda Kamnik), gredice za učenje otrok različnih geometrijskih oblik (OŠ Alojzija Šuštarja Šentvid Ljubljana) in učni poligon za samooskrbo in eko vas (Filozofska fakulteta Maribor) ter vrt za učenje otrok v kmetijskem krožku od načina pridelave do različnih načinov predelave ter končne prodaje pridelkov in izdelkov - razvijanje podjetništva (OŠ Rudolfa Ukoviča Podgrad). Z ekološkim, integriranim, biodinamičnim in permakulturnim načinom pridelave zelenjave smo se kar pogosto srečevali že prej, v septembru pa smo prvič bili na veganski kmetiji, ki sodeluje v Združenju za razvoj miroljubnega kmetijstva.

Poleg tega, da so vrtovi za različne namene, so vrtovi lahko različni tudi po estetiki in obliki, tako smo na terenu videli čudovite tradicionalne kmečke vrtove in urbane vrtove modernih oblik, različne dvignjene grede do gredic v obliki srčka, sonca, kače, obraz dečka. Nekateri so gredice in rastline označili npr. z lepimi tablicami (OŠ Jela Janežiča Škofja Loka, OŠ Sostro Podružnica Janče). Na šolskih vrtovih smo srečali tudi hotele za žuželke (OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu, OŠ Rudolfa Ukoviča Podgrad, Vrtec Bled, ...). Med zanimive oziroma manj pogoste vrste rastlin pri nas smo v septembru videli okro, perujsko češnjo, japonsko robido, črno malino in katalonski radič ter čičeriko.

Največja točk je v septembru zbrala OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu, saj so v povprečju zbrali kar 94,7 točk.

3.2 ZBRANI KUHARSKI RECEPTI

FIŽOLOVA SOLATA (1 - OŠ Braslovče)

Sestavine:

- kuhani fižol v zrnju (sivček)
- čebula
- črna redkev
- trdo kuhano jajce
- bučno olje, kis, sol, poper

Priprava:

Fižol damo v skledo, zraven naribamo črno redkev, na rezine narezano jajce, narezano čebulo, dodamo sol, bučno olje, kis, poper in malo vode. K solati postrežemo še domačo salamo, Savinjski želodec in domač črni kruh.

GOLAŽ S STROČJIM FIŽOLOM (2 - Irena Volk)

Sestavine:

- 0,5 kg stročjega fižola
- 0,5 kg čebule
- 0,5 kg govedine
- 1 glava česna
- sol
- poper
- 1 srednji korenček
- malo sladke paprike
- malo paradižnikove mezge
- malo kumine
- 1 žlička moke

Priprava:

Čebulo in česen nasekljamo in prepražimo na olju, da zarumeni. Dodamo meso narezano na kocke, solimo popoprmo malo dodamo še kumine in dušimo. Čez nekaj časa dodamo narezan korenček na kocke in stročji fižol. Kuhamo tako dolgo, da se vse sestavine zmehčajo. Dodamo sladko papriko in moko, da se zgosti in postrežemo z domačim kruhom ali s pire krompirjem.

AJDOVA POGAČA (4 - Ema Goltnik)

Sestavine:

- 15 dag sladkorja
- 1/2 pecilnega praška
- 14 dag ajdove moke
- 1/2 l vina
- žlico sladkorja

- dišave za kuhano vino
- vodo po želji

Priprava:

Mešamo v skledi beljake in sladkor, da dobimo kompakten sneg. Nato narahlo umešajmo rumenjake, nazadnje še moko s pecilnim praškom. Mešamo z roko ali s kuhalnico, da se ne sesede. Tortni model namažemo z masčobo, potresimo z moko ter vlijemo maso v pekač in pečemo cca. 30 do 40 minut na 180 °C. Pečeno zvrnemo na krožnik ter prelijemo z zakuhanim vinom.

MEŠANA SOLATA S FIŽOLOM (4 - Ema Goltnik)

Sestavine:

- 3 kg kuhanega mladega fižola v zrnju
- 2 kg paprike
- 1,5 kg paradižnika
- 5 velikih čebul
- 4 dcl olja
- 1 l vinskega kisa
- 2 dcl vode
- 4 žlice sladkorja
- 4 žlice soli

Priprava:

Olje, kis, vodo, sladkor in sol zmešamo in mešanico zavremo. Dodamo na lističe narezano čebulo in kuhamo 5 min. Dodamo na rezine narezano papriko in pustimo, da zavre. Na koncu dodamo še kuhan odcejen fižol, pustimo da zavre ter vroče nalijemo v kozarec in pustimo, da se počasi ohladi. Pokrijemo s prtom ali pa damo v prej ogreto pečico na 100 °C, ki jo pustimo prižgano še 10 minut. Pečice ne odpiramo, dokler ni povsem hladna.

AJDOVE PALAČINKE Z JAGODOVIM NADEVOM (5 - Ivana Ramšak Kolar)

Sestavine:

- 2 jajci
- 4 žlice gladke moke
- 4 žlice ostre moke
- 4 žlice ajdove moke
- 1 žlica soli
- 1 žlica sladkorja
- 1 pecilni prašek
- limonin sok

Nadev;

- jagode zmiksamo
- sladkor po potrebi
- limonin sok
- smetana

ČESNOVA SKUTA (7 - Tatjana Štangar Poprask)

Sestavine:

- 20 dag skute
- 1 žlica kisle smetane
- 2 stroka česna
- sol

GRAHOVA KREMNA JUHA S ČEMAŽEM (7 - Tatjana Štancar Poprask)

Sestavine:

- 10 dag graha
- maslo
- žlička čemaža v olju
- sol

FIŽOL Z GOVEDINO (7 - Tatjana Štangar Poprask)

Sestavine:

- 25 dag govedine (pleče / stegno)
- 1 čebula
- 1 strok česna
- žlica olja
- 25 dag kuhanega fižola v zrnju
- 2 paradižnika
- 1 paprika
- majaron, timijan, šetraj, poper
- sol
- žlica kisle smetane

AJDOVE REZINE Z OMAKO IZ JAGODIČJA (7 - Tatjana Štancar Poprask)

Sestavine:

- ajdova kaša
- ajdova moka
- jajca
- sladkor
- limonina lupina
- cimet
- mešano jagodičevje
- voda
- vanilin sladkor

SADNI JOGURT (7 - Tatjana Štangar Poprask)

Sestavine:

- domač jogurt
- jagode
- sladkor v prahu
- sok 1/2 limone

PEČENI AJDOVI ŠTRUKLJI (8 - Štefka in Janko Reberšak)

Testo:

- 1 l ajdove moke
- približno 1 l slanega kropa
- nekaj žlic pšenične moke
- maščoba za pekač
- mleko za preliv

Nadev:

- 1/2 l zmletih orehov
- 1 dl smetane
- 1 jajca
- jabolko
- cimet
- drobtine

Priprava:

Moko poparimo, zmešamo s kuhalnico in na deski potresemo s pšenično moko ter pregnetemo testo. Nato testo razvaljamo za nožev rob debelo, namažemo s smetano, ki smo ji dodali jajca, potresemo z orehi, naribanimi jabolki, cimetom in z drobtinami. Zvijemo v svaljek, narežemo kratke štruklje, ki jih postavimo pokončno v dobro nameščen pekač ter jih polijemo z mlekom (štruklje morajo biti popolnoma zaliti). Pekač postavimo v ogreto pečico na 200 °C, kjer se štruklje kuhajo in pečejo. Pečemo jih tako dolgo, da popijejo vso mleko. Nadevu lahko po želji dodamo sladkor.

AJDNEK (8 - Štefka in Janko Reberšak)

Testo:

- 1/2 kg ajdove moke
- 1/2 l slanega kropa
- 1/2 kg pšenične moke
- 4 do 6 dag kvasa
- žlica sladkorja
- mleko po potrebi

Nadev:

- 1/2 kg zmletih orehov
- 1/7 l (1,5 dcl) medu

Sestavine:

Ajdovo moko poparimo in dobro premešamo. Ohlajeni dodamo pšenično moko in vzhajalni kvas, ter toplo mleko po potrebi. Zgnetemo mehkejšo testo in pustimo vzhajati. Nato z zajemalko ali žlico nadevamo tanko plast testa v pomaščen pekač. Na debelo posujemo z orehi in prelijemo s segretim medom ali s sladkorjem, pokrijemo z drugo plastjo testa. To ponovimo vsaj trikrat. Na vrhu mora biti testo. Pustimo, da vzhaja in pečemo.

AJDOV KRUH Z BUČNIMI SEMENI IN ZELIŠČNO SOLJO (9 - Marjana Čekon)

Sestavine:

- 50 dag ajdove moke
- 4 dcl vroče slane vode
- žlico olja
- kocko kvasa
- 2 dcl mlačne vode
- žličko sladkorja
- žlico pšenične moke
- 50 dag moke tip 500 ali pol bele moke
- malo soli
- 3 pesti bučnih semen
- 3 žličke zeliščne soli

Priprava:

Ajdovo moko dodamo v skledo, jo poparimo z vročo vodo, v katero smo dodali žlico olja. Dobro premešamo in počakamo, da se ohladi na 30 °C. V skodelico nadrobimo kvas, dodamo žličko sladkorja in žlico pšenične moke. Ko se poparjena moka ohladi, dodamo presajeno pšenično moko, mešanico pripravljenega kvasa in mlečne vode po potrebi. Testo premešamo, dodamo zeliščno sol in bučna semena. Dobro premešamo. Če je testo preveč lepljivo, dodamo še malo pšenične moke. Pustimo testo vzhajati. Ko dovolj vzhaja, ga zvrnemo na pomokano mizo, pregnetemo in naredimo dve štručki, ki ju položimo na peki papir v pekač. Pustimo, da vzhaja 30 do 40 min, nato prerežemo štručki in položimo v pečico. Naprej pečemo 10 min na 220 °C, nato pa na 180 °C, dokler kruh ni dobro pečen.

ČESNOVA POGAČA (10 - Tomaž Imperl)

Testo:

- 2 dl tople vode
- 2 polni skodelici moke (2,5 dcl)
- 1 žlička suhega kvasa
- 1 žlička soli
- 1 žlička sladkorja
- 1 žlica olja

Premaz:

- 2-3 stroki česna
- 1 žlica olja
- 1 žlica suhega ali svežega zelišča po vaši izbiri (bazilika, majaron...)
- malo popra
- ščepec mlete rdeče paprike
- 1 zvrhana žlica naribanega sira
- 2 žlici smetane za kuhanje ali kisle smetane in malo svežega mleka
- sol

Priprava:

Premešamo vse sestavine s pomočjo mešalnika v veliki posodi. Testo mora biti mehko. Pokrijemo ga in pustimo 1 uro na toplem vzhajati. Zatem ga z naoljenimi rokami prestavimo v okrogel pekač, tako da ga razporedimo po njegovi površini. Premešamo tudi sestavine za premaz, ki ga razporedimo enakomerno po testu. Pečemo v segreti pečici na 180 °C do 200 °C, dokler ne porumeni.

RIBEZOV SIRUP (11 - Magdalena Hudolin)

Priprava:

Črni ali rdeč ribez skuhamo v sokovniku.

Na 1 l izsočene tekočine dodamo od 70 do 80 dag sladkorja. Kuhamo ga do 85 °C. Ne sme zavreti, ker zelo rad želira. Še vročega nalijemo v steklenice in zapremo.

KROMPIRJEVI ZREZKI (11 - Magdalena Hudolin)

Sestavine:

- ½ kg kuhanega krompirja
- 2 žlici olja ali masla
- 3 stroke česna
- 2 jajci
- 2 žlici ostre moke
- prekajena slanina
- 3 žlice drobtin za obdelavo

Priprava:

Odcejen krompir pretlačimo, zabelimo z oljem ali maslom, dodamo strt česen, nato eno jajce in eno žlico moke, potem še drugo jajce. Nazadnje oblikujemo za prst debele zrezke, ki jih povaljamo v drobtinah. V vroči ponvi krompirjeve zrezke zapečemo z obeh strani lepo rdeče.

RIBEZOVO PECIVO S SKUTO (11 - Magdalena Hudolin)

Sestavine:

- 4 jajca
- 200 g sladkorja

- 125 g margarine
- 1 vanilin sladkor
- 1 pecilni prašek
- 4 velike žlice pšeničnega zdroba
- 1 vanilijev puding
- 4 žličke limoninega soka in malo lupine
- 1 kg skute
- 250 g ribeza

Priprava:

Margarino penasto umešamo, počasi dodajamo sladkor in rumenjake in mešamo, da dobro naraste. Dodamo vanilin sladkor, limonin sok in lupino. Posebej zmešamo zdrob, puding in pecilni prašek. To po žlicah dodajamo jajčni zmesi, nazadnje dodamo skuto. Zmešamo in testo zrahljamo s trdnim snegom iz štirih beljakov. V pekač razgrnemo 1/2 testa, potrosimo z ribezom in pokrijemo z drugo polovico testa. Pečemo 40 minut pri 200 °C.

ENOLONČNICA VOVK (13 - France Vovk)

Priprava:

2 večji naribani zeleni kumarici, ki smo jima prej z žlico izdolbili seme, posolimo in pokapamo s kisom. V kozici popražimo 2 drobno narezani čebuli. Ko čebula zarumeni dodamo žlico pirine moke, počakamo trenutek in dodamo neočiščeno ajdovo zrnje in popražimo. Dodamo kumarice, zrno drobno narezanega česna, dolijemo malo juhe ali vode in dušimo. Nato kumare solimo in popramo po okusu. Dodamo nekaj žlic kuhanega fižola v zrnju in dušimo. Na koncu dodamo kislo smetano. Zraven lahko postrežemo kranjsko klobaso, prekajeno vratovino ali rebra, šunko, pečeno ali kuhano kračo, lahko pa je tudi brez mesa. K jedi lahko postrežemo še jabolčni kompot ali kozarec Cvička.

AJDOVI ŽGANCI PO KOROŠKO (14 - Andrej Jevšenak)

Sestavine:

- 1/2 kg ajdove moke

Priprava:

Ajdovo moko pražimo v ponvi 10 do 20 minut, da postane vroča. Nato polivamo s slanim kropom in mešamo. Ko je poparjeno, začnemo drobiti žgance. To delamo toliko časa, da postanejo drobni.

AJDOVI ŽGANCI PO ŠTAJERSKO (14 - Andrej Jevšenak)

Sestavine:

- 1/2 kg ajdove moke

Priprava:

V vrelo slano vodo vsujemo ajdovo moko in pustimo, da voda moko prevre. Na sredini naredimo malo luknjico in pokrijemo, da vse skupaj še malo povre. Nato vodo odcedimo, vendar samo toliko, da se žganci še lahko mešajo. Nato žgance z vilico zdrobimo. Zdrobljene žgance zabelimo z ocvirki.

AJDOV BISKVIT Z RIBEZOVO MARMELADO (14 - Andrej Jevšenak)

Sestavine (za 10 ljudi):

- 5 svežih jajc
- 8 žlic ajdove moke
- 6 žlic sladkorja
- 3 žličke olja za namastitev pekača
- 1 pest koruznega zdroba
- 250 g ribezove marmelade
- 30 g sladkorja v prahu

Priprava:

1. Cela jajca ubijemo v skledo, jih dobro stepemo, nato dodamo sladkor in stepamo dalje, da dobimo gladko penasto umešano testo. Po žlicah počasi dodajamo ajdovo moko in neprestano mešamo, da testo ostane brez grudic.
2. Pečico segrejemo na 180 °C. Okrogel pekač namastimo in potresemo s koruznim zdrobom. Testo vlijemo v pekač, ga enakomerno razporedimo in potisnemo v pečico za približno 20 minut ko je biskvit pečen, ga vzamemo iz pekača, zvrnemo na rešetko in počakamo, da se ohladi.
3. Ohlajen biskvit previdno prerežemo v sredini, da dobimo dve okrogli ploskvi. Spodnjo ploskev namažemo z ribezovo marmelado in nazaj položimo na zgornjo ploskev. Na koncu biskvit posipamo s sladkorjem v prahu, narežemo na kose in serviramo na krožnik.

AJDOV KRUH (15 - Helena Zabovnik)

Sestavine:

- 1 jogurtov lonček ajdove moke
- 1 jogurtov lonček ržene moke - Prelj z vrelo vodo
- 1 jogurtov lonček pirine moke
- 3 jogurtove lončke krušne moke
- 4 jogurtove lončke polnozrnatih moke
- 1 jogurtov lonček bele moke
- 1 žlička soli
- 1/2 kvasa (21 g)
- 1 žlica sezamovih semen
- 2 žlici sončničnih semen
- voda

Priprava:

Nadrobimo kvas v 1 del mlačne vode in počakamo da vzhaja (nekaj minut). Zamesimo testo, ga pokrijemo in naj vzhaja 30 minut. Nato ga ponovno pregnetemo ter ga pokrijemo, da vzhaja. Na

delovno površino natrosimo moko, pregnetemo testo, oblikujemo štruco in jo damo vzhajati na pomokan kuhinjski prtiček, ki ga pognemo na »slamnico« (okrogla posoda iz slame) ter pokrijemo, da vzhaja. V ogreto pečico na 200 °C damo peči na namaščen pekač za 45 minut. Pečen kruh pokrijemo s kuhinjskim prtičkom, da se ohladi.

AJDOVI ŽGANCI NA KOROŠKI NAČIN (15 - Helena Zabovnik)

Priprava:

Ajdovo moko ob nenehnem mešanju prepražimo, nato zalijemo s slanim kropom do primerne gostote. Žgance razdrobimo in še malo popražimo na ocvirkih ali pa kar zabelimo z njimi. Postrezimo z belo kavo ali mlekom ali s kislim zeljem oziroma z obaro.

SADNA KUPA (15 - Helena Zabovnik)

Sestavine:

- smetana
- jagode
- maline
- banana
- sladkor ali med

Priprava:

Jagodičevje in banano damo v mešalec ter zmešamo, nato dodamo sladkor. Prelijemo v posodo za sadno kupo in dodamo sladko smetano, na vrhu potrosimo nekaj celih malin ali jagod.

BORANJA (16 - Katarina Berlak)

Sestavine:

- 500 g stročjega fižola
- 300 g svinjine
- 1 rumena paprika
- 3 paradižniki
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- sol
- olje

Priprava:

Na olju prepražimo čebulo, dodamo na kocke narezano svinjino, na kratko popečemo in dodamo sesekljano papriko in paradižnik. Preden dodamo še ostale sestavine in zalijemo, še dodamo sesekljan česen, da zadiši. Malo dušimo, dodamo na 2 cm narezan stročji fižol, zalijemo, solimo in kuhamo do mehkega. Na koncu lahko dodamo še podmet iz moke in vode.

SKUTIN ČESNOV NAMAZ (16 - Katarina Berlak)

Sestavine:

- česen
- drobnjak
- skuta
- sol
- malo popra

Količine sestavin prilagajamo okusu posameznika.

Priprava:

Česen in drobnjak predhodno nasekljamo. Nato damo nasekljan česen in drobnjak v mešalnik in dodamo skuto ter kislo smetano. Mešamo tako dolgo, da dobimo dobro premešano zmes. Po okusu dodamo še sol in malo popra.

KMEČKI NAMAZ IZ BELEGA FIŽOLA IN ČESNA (17 - Zdenka Ozorel)

Sestavine:

- 30 dag kuhanega belega fižola
- 5 strokov česna
- 3 žlice bučnega olja
- 3 žlice kisa (jabolčni)
- 5 dag kuhane ajdove kaše
- sol
- poper po okusu

KMEČKI NAMAZ IZ RJAVEGA FIŽOLA IN ŠALOTKE (17 - Zdenka Ozorel)

Sestavine:

- 30 dag kuhanega rjavega fižola (češnjevec)
- 3 male šalotke
- 3 žlice bučnega olja
- 3 žlice kisa (jabolčni)
- 5 dag kuhane ajdove kaše
- sol
- poper po okusu

FIŽOLOVA ENOLONČNICA (18 - Alenka Klančnik)

Sestavine:

- 30 dag fižola
- 12 dag korenja
- 50 dag krompirja
- ½ dcl olja
- 5 dag moke

- 2 žlici sesekljane čebule
- lovorjev list
- sol
- poper
- 1 dcl kisle smetane
- sesekljan peteršilj

Priprava:

Fižol preberemo, operemo in čez noč namočimo v vodi. Naslednje jutro skuhamo fižol z dodanim lovorjevim listom. Solimo šele pred koncem kuhanja. Krompir in korenje narežemo in skuhamo posebej. Oboje premešamo k fižolu, ko je skoraj kuhan. Zabelimo s prežganjem in pustimo vreti 15 minut. Po potrebi prilijemo vodo, v kateri se je kuhal krompir. Nazadnje dodamo poper in kis, smetano in sesekljan peteršilj.

Prežganje: na masti pražimo moko, nato dodamo čebulo in ko začne rumeneti, zalijemo z vodo in zmešamo.

AJDOVA KAŠA Z GOBAMI (19 - Kataja Povh)

Sestavine:

- 20 dag ajdove kaše
- olje
- 1 dcl sladke smetane
- 1 dcl kisle smetane
- malo skute ali sira
- čebula
- 25 dag gob (lahko so šampinjoni, jurčki ali pa mešane vložene gobe)
- majaron
- peteršilj
- česen
- poper
- sol

Priprava:

Zavreto vodo posolimo, nato pa v njej skuhamo ajdovo kašo (15 min) in jo po tem, ko je kuhana odcedite. Na olju prepražite nasekljano čebulo, da porumeni in šele potem dodate nasekljane gobice. Ko se dobro podušijo, dodajte sol in poper ter majaron in zdrobljen česen. Malo jih še popražite in zalijte malo vode, ki ji dodate kislo smetano. Ta naj nekaj minut vre, potem pa dodajte še ajdovo kašo. Vse skupaj dobro premešajte in na koncu dodajte še kislo smetano in veliko žlico skute ali pa sira po okusu.

AJDOV KRUH (19 - Kataja Povh)

Sestavine:

- 500 g črne ali mešane moke
- 200 g ajdove moke

- kvas
- sol
- voda
- majhna žlička sladkorja

Priprava:

V ajdovo moko zlijemo vročo vodo in jo zmešamo, da postane kašasta, potem pa dodamo pšenično moko. Nazadnje dodamo deciliter vode, v katero smo vmešali sladkor, jo segreli in na koncu dodali še kvas. Testo temeljito zgnetemo, potem pa pustimo, da 2-krat vzhaja (pokrijemo testo in ga damo na toplo mesto, ko naraste ga ponovno pregnetemo in zopet pustimo vzhajati). Nazadnje testo previdno stresemo v pekač in po želji še namažemo po vrhu z razžvrkljanim jajcem. Po želji lahko v testo vmešamo tudi orehe ali pa mandlje.

ČESNOVA JUHA (19 - Kataja Povh)**Sestavine:**

- 1 šop peteršilja
- 1 vejica svežega žajblja
- 1 vejica svežega timijana
- 2 glavi česna
- 2 žlički olivnega olja
- 1 ščepec soli
- 2 rumenjaka
- 40 g masla

Priprava:

Na drobno nasekljamo peteršilj, žajbelj in timijan. Česen olupimo. Na hitro popražimo na olivnem olju skupaj s sesekljanim peteršiljem, žajbljem in timijanom. Pri tem pazimo, da stroki ne porumenijo, saj lahko česen dobi grenak okus. V lonec nalijemo približno poldrugi liter vode, dodamo popražen česen in zelišča, po okusu solimo in kuhamo na srednji temperaturi 30 minut. V kozici stopimo maslo. V skledi razžvrkljamo rumenjaka in vmešamo nekoliko ohlajeno stopljeno maslo. Juho precedimo, odstranimo česen in z metlico za stepanje previdno vmešamo rumenjaka z maslom. Pri tem pazimo, da ne nastanejo grudice.

MALINOVI CMOKI (20 - Marija Ažman)**Sestavine:**

- 1 kg kuhanega krompirja
- 30 dag pirine moke
- 2 žlici olja
- sol
- 20 dag svežih ali zamrznjenih malin
- 6 dag kokosovega masla
- 6 dag drobtin
- 3 dag sladkorja

Priprava:

Vroč krompir pretlačimo, dodamo pirino moko, olje in sol. Hitro zgnetimo testo, ga oblikujemo v debel svaljek in razrežemo v ploščice. V vsako zavijemo 3 ali 4 maline. Kuhamo cmoke, da rahlo vrejo, 8 minut. Kuhane povaljajmo v prepraženih drobtinah pomešanih s sladkorjem.

MALE MALININE POTIČKE (20 - Marija Ažman)

Sestavine:

- 25 dag maščobe (maslo) - mešamo
- 50 dag moke
- 5 dag sladkorja
- 1 pecilni prašek
- 1 vanilin sladkor
- malo soli
- malo limonine lupine
- malo ruma

Priprava:

Iz sestavin napravimo testo, ki mu dodajamo vodo po občutku. Testo namažemo z malinino marmelado. Pečemo 40 minut na 200 °C.

POROKA DVEH FIŽOLOV (21 - družina Dokl Menih)

Sestavine:

- 100 g stročjega fižola
- 200 g fižola
- 1 l zelenjavne juhe
- 8 rezin pršuta
- olivno olje
- francoska štruca
- orehovo olje
- balzamični kis
- gorčica (1 jedilna žlica)
- sol
- poper

Priprava:

Fižol namočimo čez noč in ga naslednji dan skuhamo v zelenjavni osnovi do mehkega. Odcedimo in še toplega mariniramo, nekaj marinade pa prihranimo za kasneje.

Marinada: zmešamo eno jedilno žlico balzamičnega kisa, 3 jedilne žlice orehovega olja, gorčico, sol in poper ter s paličnim mešalnikom mešamo, da dobimo kremasto omako.

Skuhamo tudi stročji fižol.

Kruh narežemo na rezine in na obeh straneh hrustljivo popečemo na olivnem olju. Enako popečemo tudi rezine pršuta. Ves fižol položimo na krožnik, pokapljamo z ostankom marinade, nanj položimo hrustljavi pršut in postrežemo s popečenim kruhom.

SNEŽNA KRALJICA (21 - družina Dokl Menih)

Čokoladno – jagodna skuta za vso družino.

Sestavine:

- 250 g mešanih gozdnih sadežev, ki jih nabereмо na vrtu: jagode, maline, robide, borovnice...
- 2 cl malininega likerja (ali pa za otroke stisnjeni sok)
- 100 g sladkorja
- 2 vrečki vanilin sladkorja
- 200 g kruha »pumpernickla« (lahko tudi polnozrnat kruh iz ajdove ali pirine moke)
- noževa konica mletega cimeta
- 500 g skute
- 50 ml pinjenca ali sirotke
- naribana pomarančna lupina
- ¼ l stepene smetane

Priprava:

V kozici pomešamo gozdne sadeže z malinovim likerjem in 30 g sladkorja. Pokrito kuhamo 15 minut.

Kruh drobno nasekljamo, potem pa še zdrobimo z valjarjem. V ponvi ga do suhega popečemo, da nastanejo drobtine. Potresemo s 30 g sladkorja in karameliziramo. Pustimo, da se ohladi. Nato ga zmešamo s cimetom, naribamo čokolado in vanilin sladkorjem. Skuto gladko zmešamo s pinjencem, dodamo pomarančno lupino in preostali sladkor. Izberemo nekaj lepih jagod za dekoracijo.

Ostalo jagodičevje vmešamo v stepeno smetano in položimo na dno steklenih kozarcev. Dodamo skuto, sledi plast zmesi »pumpernickla« (sladek ržen kruh) in čokolade. Nato ponovimo; jagodičevje, skuta, »pumpernickel«. Na vrhu naj bo skuta, ki jo okrasimo z nekaj jagodami.

RECEPT ZA LONEC IZ VRTA (22 - Anica in Franc Čanč)

Sestavine (za 10 oseb):

- 500 g mladega krompirja
- 500 g mladega fižola ali graha
- pol cvetače
- pol kolerabe
- 3-4 korenčke
- peteršilj
- 1-2 mlade bučke
- čebula
- paradižnik
- lovor, šetraj, poper, sol

Priprava:

Zelenjavo narežemo na kocke. Krompir, fižol, korenček in kolerabo damo kuhati najprej, ko dobro zavre po 20 min dodamo cvetačo, bučke, paradižnik in začimbe. Nato pripravimo prežganje. Ko moka rahlo zarumeni, dodamo na drobno sesekljano čebulo. Ko zarumeni, pa na

vroče prežganje dodamo še na drobno narezan peteršilj. To damo v lonec, da še malo vre. Po želji lahko dodamo malo smetane in malo vina ali kisa.

FIŽOLOVA JUHA (22 - Anica in Franc Čanč)

Sestavine (za 4 osebe):

- 1/2 l fižola v zrnju
- lovorov list
- zrno česna
- košček limone
- vršiček rožmarina
- 2 žlici olja ali masti
- pol žlice čebule
- 2 žlici moke
- 3 žlice kisle smetane
- kis
- sol

Priprava:

Čez noč namočen fižol skuhamo z dišavami. Ko je mehak, ga odcedimo in pretlačimo (ali zmiksamo), zalijemo z odlito vodo in po želji tudi precedimo. Tako postane juha bolj gladka. To je za tiste, ki ne marajo fižolovih olupkov. Pripravimo rumeno prežganje s čebulo in okisamo. Ko je juha nekaj časa vrela, zamešamo smetano in dodamo rezance.

Kot priloga k tej dobri fižolovi juhi zelo paše pražen krompir in na koncu še kompot. Fižolovo juho pa lahko pripravimo tudi tako, da fižol kuhamo kakor prej, vendar ga ne pretlačimo in mu dodamo posebej kuhane makarone ali kakšne druge testenine. Lahko pa tudi namesto makaronov dodamo opečen kruh. Jed lahko pripravimo tudi brez kisle smetane.

ZELIŠČNA JUHA Z FIŽOLOM IN BOBOM (23 - Boris Bračič)

Sestavine:

- 200 g fižola ali boba
- 2 žlici olivnega olja
- 1 čebula
- zelišča in začimbe 150 g:
 - 2 šopka peteršilja
 - krebujice
 - 1 šopek drobnjaka
 - nekaj malih vršičkov listja črnega ribeza
 - nekaj listkov pehtrana
 - nekaj listkov zelene
 - nekaj listkov pastinaka
 - vršiček žajblja
 - vršiček timijana
 - 1 list česna
 - 1 list čebule

- nekaj vejic majarona in origana
- cvetovi boreča
- sol
- sladka smetana
- pirina moka ali koruzni škrob

Priprava:

Fižol skuhamo in odcedimo. Na dveh žlicah olivnega olja posteklenimo 1 čebulo. Zelišča zrežemo s škarjami na 1 cm velike kose in jih dodamo čebuli, nekajkrat premešamo da uvenijo in zalijemo z vodo ali zelenjavno juho cca. 1,5 l. Kuhamo približno 10 minut, da se zelišča zmešajmo in solimo. Nato dodamo v sladko smetano moko in to vmešamo v juho. Dodamo še fižol ali bob. Za okras potresemo s cvetovi boreča.

SKUTINI ŠTRUKLJI Z METO (24 - Elka Bizjak)

Sestavine:

- 1/2 kg moke
- 2 žlici kisa
- 1 žlica olja
- sol
- voda

Nadev:

- 1 kg skute
- 2 celi jajci
- malo soli
- 10 dag masla ali margarine
- drobno narezana meta

Postopek:

Sestavine zamesimo v gladko testo, ki počiva v hladilniku 1 1/2 ure. Testo razvaljamo in ga namažemo z nadevom. Oblikujemo štrukelj, ki ga skuhamo v slanem kropu (lahko celega zavitega v živilsko folijo ali razrezanega). Štruklje postrežemo s prepraženimi drobtinami. Namesto zgornjega nadeva lahko razvaljano testo namažemo z domačo pregreto smetano, ki jo posujemo s pehtranom. Ti štruklji so odlični tudi samo popečeni v pečici.

DOMAČ JOGURT (24 - Elka Bizjak)

Postopek:

Sveže mleko segrejemo na 92 °C, nato ga hitro ohladimo na 37 do 40 °C, cepimo z jogurtom (1 del jogurta na 1 l mleka), dobro premešamo, nalijemo v posodice in ga vzdržujemo pri tej temperaturi 4 do 6 ur. Že čvrst jogurt hitro ohladimo in ga shranimo v hladilnik. Tako pripravljen jogurt je polnomasten, brez konzervansov in obstojen do 10 dni. Jemo ga lahko kot navadnega (čvrstega ali tekočega), lahko pa mu dodajamo različno sveže sadje, domače džeme ali marmelade, cimet, med,... Uporabimo ga lahko tudi pri pripravi različnih solat kot preliv – zelo osvežilno.

DOMAČ MLAD SIR (24 - Elka Bizjak)

Postopek:

Sveže polnomastno mleko zavremo, posolimo in odstavimo z ognja. Na 10 l mleka prilijemo 1 dcl kisa, malo premešamo in počakamo, da se usiri. Usirnino predevamo v modelčke in malo obtežimo, da se odcedi. Tako pripravljen sir hranimo v slani vodi v hladilniku. Jemo lahko svežega, lahko ga dodajamo v solate (narezanega na kocke), najboljši pa je popečen (na žaru ali v ponvi na nekaj kapljicah olja).

STROČJI FIŽOL S KROMPIRJEM (25 - kmetija Mehak)

Sestavine:

- 500 g stročjega fižola
- 500 g krompirja
- 1 lonček pregrete smetane
- šopek peteršilja
- strok česna, malo svinjske masti, sol, začimbe po okusu

Priprava:

Fižol operemo, če je potrebno prerežemo in ga v slanem kropu kuhamo do mehkega. Krompir olupimo, narežemo na večje kose in z malo vode ali v pari kuhamo. V ponvi segrejemo malo svinjske masti in dodamo na drobno nasekljan česen. Preden zarumeni, dodamo pregreto smetano, malo posolimo, na koncu dodamo sesekljan peteršilj ali druge začimbe po okusu. Na krožnik serviramo v kosih krompir, dodamo fižol in vse skupaj zabelimo s smetanovo omako. Tako pripravljen krožnik je samostojen obrok.

ROBIDOV SOK (25 - kmetija Mehak)

Zrele robide oberemo in v najkrajšem času začnemo s predelavo.

Sestavine:

- 1 kg robid
- 25 dag medu
- sok 3 limon

Priprava:

Robide pretlačimo in precedimo skozi gosto sito ali gazo. Sok segrevamo do največ 40 °C. Dodamo med in limonin sok. Dobro premešamo in sok je gotov. Ker ni pasteriziran, se hitro pokvari, zato je priporočljivo da ga zamrznemo, če pripravimo večjo količino. Sok se pred uporabo razredči z navadno vodo.

KRUH Z VINSKIM KAMNOM (26 - kmetija Mežič)

Sestavine:

- 50 dag poljubne moke

- 5 dcl radenske
- 5 žlic olivnega olja
- 1 žlička soli
- 1/2 zvitek vinskega kamna ali pecilni prašek

Priprava:

Vse sestavine zmešaj z mešalnikom, zlij v model, ter peci na 180 °C 50 min.

SONČNICA (26 - kmetija Mežič)

Sestavine za testo:

- 75 dag moke (20 % ajde, 80 % pšenice)
- 12,5 dag masla
- 3,5 dcl mleka
- 1 kvas
- 2 jajci
- 1 žlička sladkorja
- 1 žlička soli

Premaz: pol masla

Priprava:

Testo zgneteš, razdeliš na hlebčke 5 x 10 dag in 5 x 8 dag, kar ostane je za sredino. Dodaš semena.

POTICA (26 - kmetija Mežič)

Sestavine:

- 75 dag moke (20 % ajde, 80 % pšenice)
- 15 dag masla
- 3 rumenjake
- 4 dag kvas
- 9 dag sladkorja
- 1/2 l mleka
- malo soli

Nadev:

- 50 dag skute
- 2 vanilin sladkorja
- 10 dag sladkorja

Priprava:

Testo umesimo in pustimo vzhajati. Nato testo razvaljamo, dodamo dobro premešan nadev in zvijemo, damo v pekač še malo vzhajati in pečemo 1 uro na 170 °C.

POLETNE BUČKE Z AJDOVO KAŠO (26 - kmetija Mežič)

Priprava:

Ajdovo kašo namočimo in jo skuhamo. Bučke operemo, jih razpolovimo in izdolbemo sredino. Ajdovo kašo ohladimo in pustimo domišljiji prosto pot za nadev (paprika, paradižnik, čebula, jajčevci, fižol, bob, grah...). Lahko pa tudi popražimo jurčke, slanino in dodamo skuto. S temi sestavinami nadevamo bučke in jih približno pol ure pečemo v pečici na 200 °C. Lahko se ponudi toplo ali hladno.

AJDOV KRUH PEČEN NA BLITVINEM LISTU (26 - kmetija Mežič)

Sestavine:

- 20 dag ajdove moke
- 1 dcl olja

Priprava :

Poparimo moko s soljenim kropom in pustimo, da se ohladi na približno 40 °C. Naredimo kvasec (1 kocka kvasa, 1 dcl vode, malo sladkorja) in ga vmešamo v ajdovo moko ter postopoma dodajamo belo moko in po potrebi vodo. Zamešamo v gladko testo. Damo počivati, da vzhaja, nato premešamo, testo damo v pekač na blitvo in še enkrat vzhajamo, potem pečemo 1 h na 170 °C.

STROČJI FIŽOL S KISLO SMETANO (27 - ekološka kmetija Zvone Černelič)

Priprava:

Na osebo vzamemo dobro pest stročjega fižola, ki ga očiščenega skuhamo v slani vodi. Odcedimo. V kozici raztopimo košček masla, dodamo lonček kisle smetane, rahlo posolimo, dodamo strt strok česna in poper. Dodamo odcejen stročji fižol, rahlo premešamo in posujemo z zrezanim zelenim peteršiljem. Ponudimo še toplo.

BUČKE V SOLATI (27 - ekološka kmetija Zvone Černelič)

Priprava:

Bočke narežemo na tanke rezine, jih popečemo na maslu, ali kokosovi maščobi ali oljčnem olju. Pečene zložimo v skledo, posolimo, dodamo strt česen, rahlo premešamo in ponudimo toplo ali hladno. S kosom kruha je lahko samostojen obrok.

AJDOVA POTICA (28 - Vilma Bajt)

Sestavine:

- 30 dag ajdove moke
- 25 dag bele moke
- cca. 4 dcl vode
- pol zavitka kvasa

- maslo (svinjska mast)
- 6 dag pšenični zdrob
- cca. 0,5 l mleka
- 30 dag pregrete smetane

Priprava:

Ajdovo moko poparimo z vrelo vodo. Pripravimo kvasec (kvas, topla voda, žlička moke in sladkor). Ko se poparjena moka malo ohladi, ji dodamo belo moko (lahko malo masla ali masti) in kvasec ter zamesimo testo. Po potrebi dodamo malo vode ali bele moke. Testo pustimo da vzhaja in se poveča na dvojni volumen. Medtem skuhamo v mleku pšenični zdrob. Ko se kuhan zdrob ohlaja, ga večkrat premešamo, da se ne naredi skorja. Vzhajano testo premesimo in razvaljamo na dobro pomokanem pultu. Namažemo z mlečnim zdrobom, ki mu dodamo mleko, da je lepo mazav. Po zdrobu natresimo pregreto smetano. Zavijemo in položimo v namazan pekač, ki ne sme biti iz »rostfraja« (nerjaveč pekač), ni skorje. Pustimo da vzhaja, nato damo v pečico, ogreto na 200 °C. Pečemo cca. 1 h. Med peko se v pekaču nabere maščoba s katero premažemo potico. Vsaj 2-krat. Z pojest je najboljša mlačna, ampak tudi hladna je odlična. Primerna je za predjed, lahko pa je tudi samostojna jed, seveda pa se poleg prileže tudi domača salama in dober dolenjski cviček.

ČESNOVA- KRANJKA (29 - Andreja Miketič)

Sestavine:

- 75 dag mehke moke
- 3 dcl vode
- malo olja
- 4 dag kvasa
- malo soli (3 ščepce)
- groba morska sol za posipanje
- kumina
- debelejši narezan česen
- jajce za premaz

Priprava:

Iz moke, vode, olja, kvasa, treh ščepcev drobne soli zamesimo testo, vmešamo še veliko narezanega česna. Pokrijemo in pustimo vzhajati 30 min. Nato razvaljamo na 1 cm debeline, premažemo s stepenim jajcem, z nožem narahlo zarezemo mrežo po površini in posujemo z grobo morsko soljo in kumino. Pečemo v pečici.

AJDOVI MEDENJAKI Z VIŠNJAMI (30 - Bernarda Kump, Medeni butik Bibi)

Sestavine:

- 15 dag ajdove moke
- 15 dag mehke moke
- 20 dag ostre moke
- 3 jajca
- 1 velika žlica olja

- 1 kozarček višnjevega žganja
- 2 veliki žlici višnjeve marmelade
- 1 žlička sode bikarbone
- 12 žlic vročega kostanjevega medu
- cimet, ingver, klinčki

Pečene medenjake po enega in enega premažemo z medom, ki se vpije v medenjaka in mu da božanski okus.

KETTEJEVA PLOŠČICA (31 - OŠ Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica)

Sestavine:

- 250 g masla
- 300 g rjavega sladkorja
- 300 g meda
- 700 g ajdovih kosmičev
- 6 žlic suhega ribeza ali brusnic
- 6 žlic suhih borovnic (lahko ameriških)
- 6 žlic suhih malin ali robidnic
- 6 žlic bučnih semen
- 6 žlic sončničnih semen
- 200 g lešnikov ali mandljev ali orehov
- 2 zvrhani čajni žlički cimeta
- 1 poravnana čajna žlička soli

Priprava:

Vse suhe sestavine stresemo v posodo razen sladkorja. Sladkor segrevamo do vretja, da se kristali stopijo. Dodamo sladkor v suho zmes in premešamo. Na kocu primešamo še med. Gosto lepljivo zmes polagamo z žlico na pekač, katerega predhodno obložimo s papirjem za peko. Pečemo približno 20 minut na 170 °C. Ohlajeno ploščo razlomimo ali razrežemo ter ponudimo.



Slika 4: Kettejeva ploščica.

AJDOVI HLEBČKI S PINJOLI (31 - OŠ Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica)

Sestavine:

- 750 g ajdove moke
- 250 g pirine moke
- kvas, pripravljen doma iz ržene/droži osnove ali običajna kocka kvasa
- 20 g morske soli
- 600 ml mlačne vode ali mleka (po potrebi)
- 1 dcl oljčnega olja
- 100 g pinjolv, ki jih predhodno popečemo v ponvi do zlato rumene barve

Priprava:

Segrejemo pečico na 200 °C.

V posodo dodamo suhe sestavine in jih dobro premešamo, nato dodamo mleko.

Vse skupaj zmešamo v gladko testo. Ko je testo homogeno zmešano ga oblikujemo v hlebec in ga pustimo vzhajati vsaj pol ure. Nato ga močno premesimo in z mokrimi rokami oblikujemo hlebčke ter jih postavimo v pekač obložen s papirjem za peko ali/in s posipom ajdove moke. Kruh naj ponovno počiva in vzhaja na toplem. Oblikovane hlebčke dvakrat rahlo zarežemo, da se med peko lepo odpro in ne razpokajo. Kruh naj se peče 1 uro na temperaturi 200 °C.

Ko je kruh pečen, preverimo spodnjo stran hlebčka tako, da nanj potrkamo. Lep, doneč zvok pomeni, da je pečen.

Nato ga zavijemo v prt, obrnjenega položimo na leseno podlago z rešetkami, da se počasi ohladi.

OSVEŽILEN BISKVIT Z JAGODIČEVJEM ALI DRUGIM SADJEM IN KOSMIČI (32 - Damijana Škrlić)

Sestavine:

- 3 cela jajca
- 11 žlic sladkorja

Zmešajmo skupaj, da naraste (ni potrebno ločevati rumenjaka in beljaka).

- 11 žlic olja (dodaja se počasi, kot za majonezo, da nastane homogena masa)

Počasi dodamo moko s primešanim pecilnim praškom in sicer:

- 14 žlic moke
- 1/2 pecilnega praška (se vmeša v moko)

»Sadni nadev«:

Katerokoli sadje, v kolikor je bolj kislo (npr. kislja jabolka, rabarbara, josta, robide, ribez, maline.... - lahko so iz skrinje, ni potrebno 100 % odtajati) dodamo po okusu nekaj sladkorja ter ovsene kosmiče (tudi po okusu), da vpijejo odvečno vlago, ki jo odda sadje. Po želji se lahko doda cimet ali kaka druga začimba. Sadje z dodatki dobro premešamo.

Kombiniranje testa z nadevom:

V pekač damo peki papir. Cca. polovico mase zlijemo v pekač. Običajno je masa zelo malo in komajda prekrije dno. Masa se malo razmaže, pri čemer pa niti ni potrebno, da je dno popolnoma prekrito. Na to maso dodamo pripravljeno sadje, nekoliko poravnamo. Ostanek mase poskušamo nekako razporediti čez sadje in na koncu malo razvlečemo po površini sadja. Se zgodi, da ne prekrije čisto vsega, a nič huđe, saj lepo naraste. Peče se cca. 35 do 40 minut,

med 190 in 200 °C, po vrhu mora biti kar lepo rjavo, saj je sicer sredina premalo pečena. Ohladimo. V kolikor želimo oblito s čokolado, je postopek čisto preprost. Ko je pečeno, se vzame iz peči, ki se jo ugasne. Po vrhu biskvita se nalomi koščke čokolade, se da še za kakih 5 do 10 minut v ugasnjeno, a še vročo pečico, da se čokolada zmehča in samo z nožem ali lopatico stopljeno čokolado razvlečemo po površini biskvita. Po želji se lahko po vrhu potrese z mletimi lešniki, orehi, itd...

AJDOVI POLPETI S FIŽOLOM (33 - Nada Lunder)

Sestavine:

- 100 g ajdove kaše
- 500 g kuhanega fižola
- 2 jajci
- 2 žlici moke
- 5 žlic ovsenih kosmičev
- 5 strokov česna
- Šopek svežega peteršilja
- sol
- kumina
- majaron
- olje za pečenje

Priprava:

Ajdovo kašo operemo in kuhamo 10 minut. Nato jo pustimo nekaj ur stati (lahko čez noč). Odvečno vodo odlijemo. Kuhan fižol pretlačimo, dodamo nasekljan peteršilj in česen ter vse ostale sestavine. Dobro premešamo in maso pustimo stati 30 minut, nato oblikujemo manjše polpete, ki jih pečemo v ponvi na malo olja.

VELIKONOČNI AJDOVI ŠTRUKLJI (33 - Nada Lunder)

Sestavine:

- 1 kg ajdove moke
- 500 g suhih fig (ali 1 kg krače za mesojedce)
- sol
- zvrhana žlica masla ali žlico olja.

Priprava:

Moko stresemo v skledi in poparimo z vrelo slano vodo. Tekočino dodajamo počasi, da dobimo kompaktno maso. Dodamo maščobo in na koščke narezane suhe fige. Namesto fig lahko v maso dodamo kuhano in na koščke narezano kračo. Ko se masa ohladi oblikujemo svaljke debeline 3 - 4 cm in dolžine 12 cm. Po potrebi dodamo malo bele moke, če je masa premehka. Štruklje kuhamo 10-15 minut (da splavajo na vrh) v slanem kropu. Narežemo jih k velikonočni šunki.

ČESNOVA JUHA (33 - Nada Lunder)

Sestavine:

- 2 žlici olja
- 2 žlici nasekljanega česna
- 3 žlice moka
- 4 dcl vode
- 3 dcl mleka
- peteršilj
- ingver
- bel poper
- sol

Priprava:

Na olju na hitro popražimo moko, dodamo nasekljan česen, da zadiši, nato zalijemo z vodo in mlekom ter mešamo z metlico, da se ne naredijo grudice. Začinimo in kuhamo 10 minut. Postrežemo z jušnimi kroglicami ali popraženimi kockami kruha.

DOMAČ SLADOLED (33 - Nada Lunder)

Sestavine:

- 2 dcl mleka
- 500 g zamrznjenega sadja (borovnice, maline, ribez, jagode, robide...)
- 2 žlici sladkorja
- smetana

Priprava:

Zamrznjeno sadje zdrobimo v mešalniku, dodamo mleko in sladkor po želji ter zmešamo v gladko maso. Naložimo v skodelico, na vrh po želji dodamo še malo smetane.

RIŽEV NARASTEK S SVEŽIMI ROZA BOMBICAMI (35 - Eva Kavka)

Sestavine:

- 300 g riža
- 1 l mleka
- ribez
- maline
- jagode
- borovnice
- rozine
- malo masla
- ščepec soli
- 100 g sladkorja
- 4 jajca
- vanilin sladkor

Priprava:

Riž v mleku skuhamo, malo ohladimo, dodamo sladkor, rozine in rumenjake. Iz beljakov naredimo sneg in ga vmešamo. Polovico mase damo v pekač, po celi površini naložimo sadje. Potem dodamo še preostanek mase. Pazimo, da na vrhu ni riževih zrn, ampak bolj tekoča masa – beljak, da se lepo zapeče. Pečemo 1 h.

JUNIJSKA OSVEŽITEV IZ DOMAČEGA VRTA (35 - Eva Kavka)

Sestavine:

- Ribez
- Jagode

Priprava:

Ribez in jagode zavremo v vodi, potem jagode pobereemo iz vode in preostali kompot precedimo in dolijemo k jagodam, ki smo jih prej ločili. Vse skupaj zmešamo s paličnim mešalnikom. Pustimo, da se vse skupaj ohladi ali pa za nekaj časa damo v hladilnik.

OSVEŽUJOČI SMOOTHIE – POLETNA PRAVLJICA (35 - Eva Kavka)

Sestavine:

- borovnice
- jagode
- gozdne jagode
- maline
- robide
- ribez
- josta
- 250 g jogurta
- malo medu

Priprava:

Vse sestavine zmešamo s paličnim mešalnikom. V primeru zamrznjenih sestavin lahko zmešamo še zamrznjene in jih postrežemo kot sladoled. Dodamo lahko še koščke sadja.

MARMELADA ZA ZDRAVJE IN VID (35 - Eva Kavka)

Sestavine:

- 2 kg buč Hokaido
- 1,4 kg borovnic
- 2 kg malin
- 0,5 kg ribeza
- 1,0 kg sliv
- 200 g jagod
- 3 kg sladkorja

Priprava:

Buča Hokaido izvira iz Japonske in je bogat vir luteina in betakarotena, ki varuje vid pred nevarnimi UV žarki. Vse sestavine postopoma zmešamo, damo kuhat, počakamo da zmes zavre in nato dodamo sladkor. Kuhamo približno 1 h in med tem mešamo, da se ne sprime z dnom posode.

Opomba: Vso navedeno sadje ne dozori hkrati, zato zgodnejšega zamrznemo (npr. jagodičevje).

SVEŽ ZELENO – BELI PRELIV (35 - Eva Kavka)

Sestava:

- 1 jogurt (150 g)
- 3 stroki česna
- malo drobnjaka

Priprava:

Drobnjak in česen nasekljamo ali zmečkamo. Sestavine zmešamo in počakamo 5 min. da se vse skupaj dobro prepoji. Preliv lahko uporabimo kot prilogo pri kosilu (zraven krompirja) ali pa samo kot namaz na kruh.

DRUŽINSKA MARMELADA ZA CELO DRUŽINO (35 - Eva Kavka)

Sestavine:

- 4,5 kg hrušk
- 1,7 kg jabolk
- 600 g malin
- 700 g ribeza
- 700 g borovnic
- 200 g joste
- 250 g jagod
- 100 g robid
- 5 kg sladkorja

Priprava:

Vse vrste sadja postopoma zmešamo in damo kuhat, počakamo da zmes zavre, nato dodamo sladkor. Kuhamo 1 h in med tem mešamo, da se ne sprime z dnom posode.

SLAŠČICA - RIBEZ S SMETANO (36 - Damjan Zabovnik)

Sestavine:

- 0,5 kg ribeza
- 0,5 l sladke smetane
- 7 žlic medu
- cimet po želji

AJDOVA KAŠA Z GOBAMI (37 - Gojko Stanič)

Sestavine:

- 20 dag ajdove kaše
- 60 dag svežih gob (jurčki, lisičke ...)
- 3 žlice olivnega olja
- 2 dag masla
- peteršilj
- sol
- poper
- česen
- timijan
- čebula

Priprava:

Ajdovo kašo kuhamo v osoljeni vodi. Gobe očistimo in narežemo, česen olupimo in nasekljamo. Pristavimo večjo ponev, na kateri razpustimo maslo. S kuhalnico maslo razporedimo, nato pa stresemo v ponev čebulo, jo solimo in pražimo, dokler se ne zmehča in razpade. Dodamo gobe, jih prepražimo toliko, da porjavijo, šele nato dodamo česen in timijan. Vse skupaj pomešamo in v tem času gobe že spuščajo svoj sok. Dodamo sladko smetano, pomešamo in dodamo še ajdovo kašo. Po okusu posolimo in popopravimo. Ponovno mešamo, da razporedimo sestavine in kuhamo dobrih 5 minut. Stresemo na krožnike, posujemo s peteršiljem in po želji dekoriramo z listi solate ali rezinami paradižnika.

ZGOŠČEVANJE JEDI (38 - Danica Hlebanja)

Obare, omake, zelenjavne juhe, se lahko zgostijo z ajdovo moko. Ajdovo moko z malo vode premešamo in dodamo jedem. Ravno tako ta-iste jedi lahko zgostimo tudi s pestjo ajdove kaše.

ČESNOV NAMAZ (38 - Danica Hlebanja)

Star kruh narežemo na rezine in ga namažemo s česnovim namazom. Pripravimo ga tako, da česen stisnemo z ročnim stiskalnikom (tako ohrani največ sestavin) in ga premešamo z dobrim domačim oljnim oljem. Premažemo rezine kruha in na hitro popečemo v pečici. Slasten in enostaven obrok. Lahko pa namaz namažemo na krekerje in dobimo okusno predjed.

SPOMLADANSKA JUHA (39 - Barbara Štrekelj, Princ & Princeza, vzgoja in varstvo otrok)

Priprava:

Na olju segrejemo korenje, grah (tudi mlade stroke), stročji fižol, nato zalijemo z vročo vodo, dodamo začimbe (luštrek, vejico zelene, strok česna, polovico paprike, 1/2 žličke čemaževega pesta) sol, po potrebi jušno kocko. Ko je juha že skoraj skuhana, dodamo ribano kašo ali proseno kašo. Postrežemo z narezanim drobnjakom ali peteršiljem.

TELEČJA PEČENKA S PRILOGO (39 - Barbara Štrekelj, Princ & Princessa, vzgoja in varstvo otrok)

Priprava:

Večer prej damo meso v marinado (olje, timijan, majaron, česen, čebula, rdeče vino). Uporabimo vrečko za peko. Meso natremo s soljo, dodamo različno zelenjavo: korenje, kolerabo, čebulo, česen, grah, papriko. Meso se speče v lastnem soku skupaj z zelenjavo, zato je zelo okusno. V isti vrečki (ali drugi vrečki) zadnjih 30 minut dodamo narezan krompir. Pečenko pečemo v lastnem soku.

TORTA ROŽNATA SKUŠNJAVA (41 - Nina Skitek)

Testo:

- 300 g Albert keksi
- 200 g ali več margarine

Nadev:

- jagode 700 g – 1 kg (po želji)
- sladilo po želji
- agar in pomarančni sok (ali strjevalo po želji – želirni sladkor, bio strjevalo za jagodno marmelado, ipd.)

Zgornja plast:

- Smetana za stepanje

Priprava:

Albert kekse zmeljemo in jih polijemo s stopljenim maslom. Tortni model (premer 23 cm) obložimo s peki papirjem in vanj vlijemo albert piškote z maslom. Pečemo cca. 5 do 10 minut na 150 °C. Jagode narežemo, dodamo ostale sestavine v posodo. Navodilo za agar (strjevalo) preberemo na vrečki. Počakamo, da zavre in vlijemo na piškote. Po želji lahko namesto agarja dodamo drugo strjevalo za jagode. Ko se jagode strdijo na hladnem, nanje dodamo stepeno smetano.

ČESNAČKA (42 - Neža Zatler)

Sestavine:

- 1 - 2 glavi česna
- 2 srednje velika krompirja
- 1 dcl sladke smetane
- 2 kosa kruha
- 1 l goveje juhe
- peteršilj
- čili

Priprava:

Najprej olupimo in nakockamo krompir in ga skuhamo posebej v kozici. Česen nasekljamo in ga popražimo na olju, toliko da zadiši. Zalijemo z juho in počakamo, da zavre. Med tem kruh narežemo na majhne kocke in ga spečemo na olju, da postane hrustljiv. Juhi primešamo krompir, ki smo ga skuhali, sladko smetano in začimbe. Postrežemo vroče.

PIŠČANČJA SOLATA Z ČESNOVIM PRELIVOM (42 - Neža Zatler)

Sestavine:

- 200 g piščančjih prsi
- zelena solata
- 2 žlici kisle smetane
- 2 žlici jogurta
- limona
- 1 žlička gorčice
- 4 stroki česen
- olivno olje
- sol

Priprava:

Piščančje meso narežemo na trakove in ga popečemo na ponvi. Solato operemo in natrgamo na kose. Iz kisle smetane, jogurta, limone, gorčice, česna in olivnega olja naredimo preliv za solato, katerega polijemo po zeleni solati in pečenem piščancu. Vse skupaj zmešamo.

DOMAČI JAGODNI SLADOLED (42 - Neža Zatler)

Sestavine:

- 1 kg zmrznjenih jagodah (narezanih)
- 0,5 l – 0,75 l sladke smetane
- sladkor

Priprava:

Sestavine damo v multipraktik in zmeljemo.

JAGODNA PITA (42 - Neža Zatler)

Sestavine:

- 300 g bele moke
- 100 g sladkorja
- 200 g masla
- sol
- 1 jajce
- vanilin sladkor
- jagodna marmelada
- 500 g jagod

- rum

Če v receptu delamo z ajdovo moko, damo na 200 g bele moke še 100 g ajdove.

Priprava:

Zmešamo presejano moko, sladkor, maslo, jajce, vanilin sladkor in ščepec soli ter zgnetemo v testo, ki ga damo počivati za pol ure. Jagode damo marinirati v rum. Testo razvaljamo in damo v pekač, testo prekrijemo z jagodno marmelado, na vrh pa damo sveže jagode. Pečemo 20 do 30 min. pri 180 °C.

JUHA S POLJSKIMI RIBICAMI (42 - Neža Zatler)

Sestavine:

- 2 pesti stročjega fižola
- 1 por
- 2 korenja
- gomolj zelene
- svež peteršilj
- 1 l goveje juhe

Priprava

Stročji fižol skuhamo v posebni kozici.

Por podušimo na olju, dodamo na kolobarje narezan korenček in zalijemo z juho.

Naribamo nekaj zelene, dodamo kuhan stročji fižol in začínimo juho.

AJDOVA POGAČA (43 - Matija Cotman)

Sestavine so za 4 osebe:

Nadev:

- 250 g skute
- 2 jajci
- 2 vrečki vanilin sladkorja
- 2 žlici rjavega sladkorja
- 2 žlici pšeničnega zdroba
- 1 žlica kisle smetane

Testo:

- 80 g ajdove moke
- 120 g bele moke
- 15 g kvasa
- 1 ščepec soli
- 1 ščepec sladkorja

Priprava:

V loncu zavremo 3 dcl osoljene vode. Ajdovo moko presejemo v skledo in jo prelijemo z vrelo vodo. Nato jo pretresemo v drugo skledo in pustimo, da se ohladi. Pripravimo kvasec. V skledici

z 1,5 dcl mlačne vode raztopimo kvas, kateremu dodamo 2 g sladkorja. Pustimo 10 minut, da kvas vzhaja.

Ohlajeni ajdovi masi primešamo belo moko, sol in kvasec. Iz vseh sestavin zamesimo testo, ki ga mesimo toliko časa, da postane gladko in voljno ter se ne oprijema rok in posode. Če je masa med gnetenjem presuha, dodamo še malo vode. Testo pokrijemo s prtičem in postavimo na toplo za pol ure, da vzhaja.

Medtem, ko testo vzhaja pripravimo nadev. Jajci ubijemo v skledo in z mešalnikom penasto zmešamo. Primešamo vanilin sladkor, rjavi sladkor in smetano. Dodamo še skuto in zdrob ter vse skupaj dobro premešamo.

Pekač namastimo. Vzhajano testo na hitro pregnetemo in na pomokani površini razvaljamo na približno 1 cm debelo. Testo previdno položimo v pekač. Potisnemo ob rob pekača, da se testo enakomerno razporedi tudi po stranicah. Nadev previdno vlijemo na testo in razmažemo po njem. Pečico segrejemo na 200 °C. Pekač položimo v ogreto pečico in pečemo 10 minut. Nato temperaturo zmanjšamo na 180 °C in pečemo še 20 minut, da se skuta zlato rumeno zapeče.

GAMAJUN POLETNI DIVJI ZAJTRK ZA TRAJNOSTNO ZDRAVJE

(44 - Silva Požlep, Zavod Gamajun)

Naberemo sveže rastline z Gamajunovega sonaravnega vrta:

- 1 žlica ribeza
- 3 žlice ali več jagod – domačih in gozdnih
- nekaj mladih listov gozdnih jagod
- drugo sadje, ki je na vrtu (breskev, češnja ...)
- lahko dodamo tudi banano, kokos
- cvetovi ajde, regrata, borage (1 pest ali več)
- listi mladega regrata, trpotca, drobnjaka, ajpša (navad. slez), krvomočnice (vsega 1 pest)
- nekaj listov mete, limonovca, melise, koprive

Čez noč lahko namočimo suho sadje.

Dodamo še čez noč namočene otrobe – 5 žlic, lahko tudi cimet in vaniljo.

Vse skupaj na drobno narežemo po možnosti s keramičnim nožem, dodamo malo izvirske vode in dobro zmešamo ter malo pretlačimo. Lahko tudi zmešamo s paličnim mešalnikom, vendar se moramo zavedati, da lahko zelene rastline zaradi tega oksidirajo, kar ni dobro.

Ko je zmes pripravljena, dodamo še nakaljena sončnična semena, nakaljena semena pšenice ali drugih žit, približno 3 do 5 pesti. Na koncu dodamo še pest vsaj dva dni namočenih orehov in dobro opranih mandljev, ki jih tudi oluščimo. Odlični so tudi namočeni indijski in drugi oreščki.

Opomba: Tako smo pripravili obrok, ki je hranljiv, poteši lakoto in nam nudi dovolj hranil za celice in celo telo. Obrok je lahek in smo po njem osveženi ter polni delovne vneme. Slediti navodilom v receptu je pomembno, saj so namakanja in ostale aktivnosti nujne zaradi dobrih učinkov na prebavo. Poleg tega je hrano treba pojesti počasi ter dobro prežvečiti, saj se prebava začne v ustih. Ta recept je eden izmed mnogih, s katerim pomagamo ljudem do trajnostnega zdravja.



Slika 5: Gamajun poletni divji zajtrk.

SOJINA ENOLONČNICA (45 - Marija Burgar)

Sestavine:

- 6 suhih sojinih medaljonov ali ustrezna količina sojinega mesa v koščkih
- voda
- 1 velika zelena buča
- 3 korenčki
- olivno olje
- pest rdeče leče
- 3 žlice sojinega zdroba za zgostitev
- poper

Priprava:

Medaljone ali sojino meso namočimo za 15 do 20 minut v 4 del vode začinjene z vegeto. Nato jih ožemimo in narežimo na koščke, v koliko nismo že prvotno uporabili sojino meso v koščkih. Na žlici olivnega olja ga malo prepražimo in dodamo očiščeno in narezano zelenjavo, zalijemo z vodo - tisto v kateri se je namakala soja. Dodamo še oprano lečo, zmešamo in kuhamo 20 do 25 minut dokler se zelenjava ne omehča, na koncu zgostimo s sojinim zdrobom ali moko. Po okusu začinimo s soljo in poprom ter dodamo kislo smetano. Postrežemo s sesekljanim peteršiljem.

ŠPAGETI Z GRAHOM IN PESTOM (46 - Sabina Smerajc)

Sestavine:

- 35 dag špagetov
- 40 dag zamrznjenega graha
- 1 kozarček že pripravljenega pesta
- nekaj vejic sveže bazilike
- sol
- poper

Priprava:

Grah hitro skuhamo v osoljenem kropu. Odcedimo in ga oplaknemo z mrzlo vodo.

Grah pretlačimo in zmešamo s pestom. Začinimo s poprom. Špagete skuhamo. Medtem v kozici na šibkem ognju pogrejemo omako in jo zmešamo z odcejenimi špageti. Potresemo s parmezanom in z lističi bazilike.

SMOOTHY Z OVSENIM MLEKOM (48 - Lučka in Jožef Langerholc)

Priprava:

2 pesti semen ovsa skuhamo v 3 l vode, cca. 2 uri počasnega vrenja, ohladimo, precedimo in shranimo v steklen kozarec, damo ga v hladilnik, veljavnost več dni. Tako ovseno mleko ima značaj pravega mleka in lahko služi za pripravo različnih sadnih in zelenjavnih smoothijev. Koprivo, rman, sadje, mlete oreščke, vse po lastni želji in okusu zmeljemo z 2 dcl ovsenega mleka in spijemo za zajtrk. Odličen vitalen obrok, ki celo nasiti!

PEHTRANOVI ŠTRUKLJI S SLIVAMI V KVAŠENEM TESTU PO IVAČIČU

(48 - Lučka in Jožef Langerholc)

Sestavine:

- 700 g pirine moke
- 3 rumenjake
- 800 g maščobe (maslo, margarina)
- 50 g sladkorja
- 30 g kvasa
- sol

Nadev:

- 500 g skute
- 200 g kisle smetane
- 1 jajce
- limonina lupina
- vaniljev sladkor
- slive
- pehtran

BAZILIKIN ALI ČEMAŽEV PESTO (48 - Lučka in Jožef Langerholc)

Sestavine:

- bazilika ali čemaž
- olivno olje
- sol
- nariban parmezan

Uporaba:

Uporaba za namaze na kruh, brushette, preliv za testenine.

AJDOVČKI (49 - Minka Likar)

Sestavine:

- 160 g bele moke
- 120 g ajdove moke
- 180 g mletih orehov
- 60 g kakava
- 200 g masla
- 100 g sladkorja v prahu
- 2 rumenjaka
- mleti cimet (noževa konica)
- mleti klinčki (noževa konica)
- 2 veliki žlici ruma

Priprava:

Iz vseh sestavin umesimo testo, naredimo kroglice, vanje odtisnemo luknjico na sredini, pečemo na 160 do 170 °C 10 minut. V luknjice vtisnemo marmelado, damo nazaj v pečico za 5 minut. Ohlajene ajdovčke delno potopimo v stopljeno čokolado.

MIN-KIN ČAJ ZA DOBER DAN (SUHA ZELIŠČA) (49 - Minka Likar)

Sestavine:

- cvet lipe
- cvet bezga
- cvet mlade ajde
- poprova meta
- ranjek
- kumina

Priprava:

Ko voda zavre, dodamo zelišča, pokrijemo, odstavimo in precedimo ter pijemo, ko se primerno shladi.

AJDOVI CMOK (49 - Minka Likar)

Sestavine:

- 35 dag ajdove moke
- 1,5 dcl vode
- 1/2 kocke kvasa
- cca. 0,5 dcl vode
- žlica masla
- sol
- stepeno jajce

Priprava:

Moko prelijemo s kropom, premešamo, dodamo sestavine (vodo po potrebi dodamo, da je testo lepo gladko) pustimo vzhajati cca. 30 minut. Oblikujemo male cmoke, še enkrat pustimo vzhajati enako dolgo. V slanem kropu jih kuhamo 10 minut. Lahko jih pripravimo s sladkim ali slanim posipom.

POLETNA ENOLONČNICA (49 - Minka Likar)

Priprava:

Zjutraj nabereimo vsa sveža zelišča in zelenjavo, ki je na razpolago na vrtu (grah, blitvo, redkvico, korenček, mlado čebulo, mladi česen, baziliko, peteršilj)... Očistimo in razrežemo zelenjavo, jo prepražimo na masti (olju) in čebuli, dušimo, zalijemo z vodo. Dodamo – iz moke in jajca – žličnike, solimo, popoprmo, dodamo paradižnikovo mezgo in prevreimo.

KOMPOT IZ JAGODIČEVJA (49 - Minka Likar)

Priprava:

Sezonsko jagodičevje nabereimo, operemo, prevremo s primerno količino vode, dodamo limonino lupinico ali vaniljev sladkor ali cimet in pokrijemo. Ohlajenega precedimo, dodamo sladkor in v vsak lonček rezine svežega jagodičevja (brez koščic, pečk).

GRAHOVA JUHA (49 - Minka Likar)

Priprava:

Mlad grah skuhamo, napol pretlačimo. Posebej na maslu prepražimo zdrob, dodamo malo česna, po želji malo mletega mesa in zalijemo. Skupaj dobro prevremo in dodamo na drobno narezan drobnjak.

SVINJSKI ŽELODEC Z AJDOVO MOKO (50 - Janez Urh)

Sestavine:

- 0,5 kg ajdove moke
- 0,5 kg svinjskega stegna
- 10 dag slanine
- 5 strokov česna
- začimbe: peteršilj, majaron, poper in sol

Postopek:

Meso in slanino zrežemo na kocke. Dodamo ajdovo moko, nato med mešanjem prilijemo kozarec mrzle vode. Dodamo sesekljan česen, peteršilj, majaron, poper, posolimo po okusu in pomešamo. Zmes ne sme biti pregosta, po potrebi dolijemo mrzlo vodo. Želodec napolnimo, in ga zašijemo. Želodec ne sme biti preveč natlačen, ker se ajdova moka močno nakuha. V velik lonec nalijemo vodo, na dno lonca spustimo pokrovko, da se želodec ne prime dna. Ko voda zavre jo posolimo in vanjo damo želodec. Počasi naj vre približno tri ure, med kuhanjem želodec

večkrat obrnemo. Toplega razrežemo na rezine. Zraven ponudimo kisel krompir ali poljan krompir z jajci, lahko pa tudi kislo zelje. Želodec je dober tudi mrzel.

DOMAČA JAGODNA MARMELADA (51 - Marija Potrebuješ)

Priprava:

1 kg jagod kuhamo na nizki temperaturi, da voda izhlapi (do 1 ure), nato jagode pretlačimo in dodamo 800 g sladkorja. Sladkor in jagode naj vrejo še 5 minut, nato jo nalijemo v kozarce, ki jih zapremo s pokrovčki in vse pokrijemo z odejo.

»ŠABESA« Z BOROVNIČEVO AROMO (51 - Marija Potrebuješ)

Sestavine:

- 10 l vode
- 800 g sladkorja
- 5 limon
- 2 dcl vinskega kisa
- 3 dcl borovnic
- 15 bezgovih cvetov

Priprava:

V lonec damo vodo, sladkor, bezgovo cvetje, vinski kis, borovnice katere spasiramo, limone, katere dobro operemo v vroči vodi in narežemo na kolobarje. Vsebino premešamo in pokrijemo s krpo, pustimo 2-3 dni v loncu. V tem času vsebino večkrat premešamo. Pripravljeni šabesi dodamo limone in jo nalijemo v steklenice.

BOROVNIČEVA MARMELADA (51 - Marija Potrebuješ)

Sestavine:

- 1 kg želiranega sladkorja
- 500 g belega sladkorja
- 3 kg gozdnih borovnic

Priprava:

Borovnice zavremo, vrejo naj 10 minut. Nato jih pretlačimo, dodamo želirani in beli sladkor in jih pustimo vreti še 10 minut. Marmelado nalijemo v kozarčke in jih pokrijemo, da se počasi ohladijo.

ČEŠNJEV »ŠTRUDEL« (52 - Marija Petrič)

Priprava:

Napravimo domače vlečeno testo, ki mora počivati. Na razvaljano testo namažemo češnjev nadev in zvijemo. Zavitek damo v pomaščen pekač. Prelijemo ga s sladko smetano, skuto, jajcem in dodamo vanilin sladkor in prelijemo z maslom.

AJDOV KRUH (53 - Evald Lampret)

Sestavine:

- 1 kvas
- 400 g ajde (popariti)
- 1200 g enotne moke tip 850
- 30-40 g soli
- 1 pest orehov
- voda po potrebi

Priprava:

Zmesimo testo, ki ga pustimo vzhajati. Kruh pečemo na 220 °C 15 minut, nato pa pri 200 °C pečemo 1 h.

ROBIDOVA / MALINOVA MARMELADA (54 - Tina Berglez)

Sestavine:

- 3 kg sadja
- 1 kg rjavega sladkorja
- 1 kg želirnega sladkorja

Priprava:

Vse skupaj zmešamo in kuhamo tako dolgo, da se začne gostiti oziroma do zelene gostote.

DOMAČA VEGETA (55 - Metka Vergles)

Sestavine:

- korenje (rumeno in rdeče)
- peteršilj z zelenjavo
- zelena (koren in zeleni deli)
- 60 dag soli na kg mešanice

»AJDOVA RIŽOTA« ALA VERGLES (55 - Metka Vergles)

Sestavine:

- 2 kavni skodelici ajdove kaše
- ena čebula iz domačega vrta

- 3 stroki česna
- 1 zelena in rdeča paprika
- 1 korenček
- por
- 1 večji paradižnik
- vegeta (po možnosti domača)
- poper, sladka paprika
- majaron, bazilika, origano
- belo olje ali svinjska mast

Priprava:

Na olju ali masti prepražimo čebulo, da postekleni in dodamo na koščke narezan korenček. Po desetih minutah dodamo strt česen in ajdovo kašo ter dolijemo 4 kavne skodelice vode ali goveje juhe. Dodamo papriko, por, paradižnik (olupljen in sesekljan) in po želji vegeto, poper ter sladko papriko. Premešamo, pokrijemo in na zmanjšanem ognju dušimo do mehkega. Pred koncem dodamo majaron, baziliko in origano po okusu.

KUHAN FIŽOL S KISLO SMETANO (56 - Milena Rutar)

Sestavine:

- čebula
- stročji fižol
- kislá smetana
- ocvirki

Priprava:

Kuhan stročji fižol in čebulo zmešamo. Nato ga zabelimo z ocvirki in kisló smetano.

ZABELJEN BOB (57 - Sibila Nidorfer)

Sestavine:

- bob
- zaseka
- kislá smetana

Priprava:

Bob skuhamo v slani vodi. Raztopimo zaseko in jo prepražimo, dodamo kisló smetano in zavremo. Polijemo čez kuhan bob. Zraven lahko skuhamo še krompir v oblicah.

FIŽOL V ZRNJU – ZVONKINA SOLATA (58 - Zvonimira Špeh)

Sestavine:

- 5 kg fižola v zrnju
- 2 kg rdečega paradižnika – trdega
- 3 kg rdeče paprike

- 1/2 g česna
- 2 dcl oja
- 1 l kisa (9%)
- 13 dag soli
- 3 l vode

Priprava:

Čebulo prepražimo na olju, da porumeni. Fižol skuhamo, vodo odlijemo, dodamo vse ostalo ter pražimo dokler paprika ne spremeni barve. Vroče shranimo v kozarce. Pred serviranjem dodamo bučno olje in malo česna.

AJDOVI ŽGANCI (59 - Jolanda Pikl)

Sestavine:

- 1/2 kg ajdove moko
- 1/2 litra vode
- sol po potrebi

Priprava:

Vodo zavremo v večji posodi in z občutkom posolimo. Ko voda zavre, dodamo ajdovo moko in nič ne mešamo. Po 5 min vretja upočasnimo kuhanje, oz. kuhamo na blagi temperaturi še 15 min. S kuhalnico razdelimo ajdovo maso, ki se je ustvarila med kuhanjem in odlijemo odvečno vodo. Potem to maso zajemamo s kuhalnico in jo iz nje strgamo z vilicami, da dobimo male ali velike grudice, čisto po želji posameznika. In te grudice imajo ime ajdovi žganci, ki jih na koncu zabelimo z domačimi ocvirki. »Tradicionalen« recept za ajdove žgance je ga. Jolanda dobila od svoje 83 let stare mame.

MOJ RECEPT - PIRINI IN KONOPLJINI KRUHKI (60 - Boris Stropnik)

Priprava:

Zmeljemo piro in jo presejemo. Zmeljemo posušeno konopljo (skupaj listi in zrnje) in presejemo. Zmešamo obe presejani moki in dodamo pravo mero Donata Mg, v katerega prej damo malo soli. Naredimo majhne hlebčke in damo pečt za pol ure. Recept je izviran.

GORENJSKI KRAPI S SIRNIM NADEVOM (61 - Nada Steblovnik)

Priprava:

Poparimo 1/2 l ajdove moko z obilo (1/2 l) vrele slane vode in s kuhalnico dobro zmešamo. Ko se testo nekoliko ohladi, ga stresemo na desko, na katero smo potresli za 1 žlico pšenične ali ječmenove moko; testo prav malo vnetemo in takoj razvaljamo, pol mezinca na debelo. Potem zmešamo 1 jajce, 2 pesti sira iz kislega mleka, par žlic kisle smetane, 1 ali 2 pesti krušnih drobtin in nekoliko soli. Nato razrežemo razvaljano testo na štirivoglate krpe in položimo na vsako krpo pol žlice nadeva; krpe stisnemo skupaj in jih kuhamo v zavreli slani vodi 8 minut. Kuhane krape potresemo z drobtinam in zabelimo z ocvirki. Lahko se jih zabeli tudi z maslom, v katerem se

popraži 1 žlico krušnih drobtin. Recept je povzet iz druge izdaje Varčna kuharica, knjiga je izšla v Ljubljani, 1.11.1919.

FIŽOLOVA MINEŠTRA (63 - Marica Bavdaž)

Sestavine:

- pol kg suhega fižola (košpuc)
- 2 suhi prekajeni rebrci
- 2 stroka česna
- pol čebule
- mleti poper
- sol
- 2 žlici masti ali oljčnega olja
- 1 majhen lovorjev list
- peteršilj
- 2 korenčka

Priprava:

Suhi domač fižol (košpuc) preberemo, operemo in namočimo čez noč. Naslednji dan po potrebi dodamo vodo in ga damo kuhati. Ko je fižol kuhan, ga spasiramo in zalijemo s prekuhano vodo. Dodamo nariban korenček, sol, poper, oprana prekajena rebra in lovorjev list. Kuhamo toliko časa, da se korenje in meso zmehčata. Posebej na maščobi prepražimo čebulo, da zarumeni, dodamo še česen in odstavimo iz vroče plošče. Zlijemo v mineštro in pustimo vreti še 15 min. Na koncu dodamo še nasekljan peteršilj za lepši zgled.

RECEPT ZA AJDOV KRUH Z OREHI (63 - Marica Bavdaž)

Sestavine:

- 30 dag ajdove moke
- 10 dag bele moke
- 30 dag olupljenih prepraženih orehov
- 15 g soli
- 0,5 dcl vode
- 0,5 g sladkorja
- 0,4 dag kvasa

Priprava:

Ajdovo moko prelijemo z vročo vodo in jo pustimo, da se ohladi. Ohlajeni ajdovi moki nato dodamo še belo moko, sol in kvas. Testo dobro pregnetemo in pustimo vzhajati 30 min. Ko je testo dovolj vzhajalo, ga razvaljamo kot za potico in potresemo z orehi, nato ga zvijemo in damo naprej vzhajati. Pečico segrejemo na 180 °C. Pečemo 45 do 50 minut.

ČESNOV NAMAZ (63 - Marica Bavdaž)

Sestavine:

- 8 srednje velikih strokov česna
- 1 pest orehovitih jedrc
- 200 ml kisle smetane
- ščepec soli
- malo popra
- 2 žlici olivnega olja

Priprava:

Vse skupaj pripravimo v možnarju.

AJDOVI KOLAČKI PO TRENUTNEM NAVDIHU (64 - Anica Čujec)

Sestavine:

- 1 jajce
- 1 banana
- 3 žlice ajdove moke
- rozine
- misliji
- kokosova moka
- mak
- ingver
- limonina lupina
- brusnice
- pirini otrobi
- lešniki
- cimet (vsega po malem)

Priprava:

Jajca in banana zmešamo s paličnim mešalnikom, dodamo vse sestavine, da postane masa gosta (ne sme teči). Oblikujemo kolačke - iz te mase lahko naredimo cca. 16 kolačkov. Pečemo 20 minut na 200 °C.

MALINOV SLADOLED (64 - Anica Čujec)

Sestavine:

- zmrznjene maline (lahko tudi drugo zamrznjeno sadje)
- 200 ml sladke smetane
- 250 ml moscaropone
- sladkor v prahu (po okusu)

Priprava:

Vse skupaj zmešamo v »blenderju« in postrežemo.

AJDOVE PALAČINKE Z MARMELODO IZ JAGODIČEVJA (65 - vrtec Ilke Devetak Bignami Tolmin)

Sestavine:

- 150 g ajdove bio moke
- 2,5 dcl sveže sirotke
- 1 jajce
- domača marmelada iz jagodičevja

Priprava:

Iz sestavin naredimo dovolj tekoče testo. Palačinke spečemo in jih namažemo z marmelado iz jagodičevja.

GOZDNI DESERT (65 - vrtec Ilke Devetak Bignami Tolmin)

Recept je iz knjižice receptov Jedi iz Zgornjega Posočja, Kobarid, Marec 2013.

Sestavine:

- 250 g sladke skute
- 300 g jogurta
- 300 g malin, jagod in borovnic
- med
- vanilin sladkor
- sveža meta

Priprava:

Penasto zmešamo skuto in jogurt, sladkamo z medom in vanilin sladkorjem. Dodamo narezano svežo meto, razdelimo v čaše in potresemo z gozdnimi sadeži. Vsaj za pol ure postavimo v hladilnik in ponudimo.

FIŽOLOVA JUHA (66 - družina Kenda)

Sestavine:

- 300 g kuhanega domačega fižola
- malo olja
- 2 žlici ajdove moke
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- sol
- poper
- lovorjev list
- blekci za juho (to so rezanci narezani 1 x 1 cm)

Priprava:

Kuhan fižol spasiramo s paličnim mešalnikom. Nato ga zalijemo z vodo, zavremo in dodamo svetlo pržganje (na olju rahlo popražimo ajdovo moko, dodamo narezano čebulo in strt česen,

zaližemo z malo vode, malo pokuhamo in to prelijemo v juho). V juho dodamo začimbe. Juho pustimo vreti še 20 min., nato zakuhamo blekce.

MULCE (KRVAVICE) (67 - Martina Smolnikar)

Sestavine:

- svinjska kri
- slanina (špeh)
- zaseka
- čebula
- meta
- ajdova moka
- bela pšenična moka
- sol
- poper

Priprava:

Potrebujemo kri enega prašiča. Kri je potrebno dobro zmečkati. Dodamo 2 do 3 pesti posušene in zdrobljene mete. Meto oparimo z obelo, katero smo predhodno ogreli in vsebuje 1,5 kg špeha, 1 l domače prekajene zaseke in 2 kg čebule. Masi dodamo pest soli in 2 g popra. Sol in poper dodajamo po okusu. Nato počasi premešamo 2 kg ajdove moke ter 2 do 3 pesti pšenične moke. Količine prilagajamo glede na zeleni okus ter trdoto mase. S tako narejeno maso so včasih napolnili svinjska čreva. Danes za to uporabimo goveja. Tradicija zahteva, da so čreva na obeh koncih zašpiljena z leseno špico. Mulce skuhamo v vroči vodi. Pomembno je, da voda ne vre. Tako skuhana in ohlajena mulca so pripravljena za peko.

RIBEZOV SOK (67 - Martina Smolnikar)

Sestavine:

- ribez
- voda
- 40 do 50 dag sladkorja

Priprava:

Opran ribez skuhamo skozi sokovnik. V sokovnik damo samo plodove, brez pecljev, ker ti dajejo soku grenak okus. Na 1 l soka dodamo 2 dcl vode, ker ribez rad želira in 40 do 50 dag sladkorja. Vse skupaj prevremo in napolnimo steklenice. Steklenice dobro prekrijemo in pustimo, da se sok počasi ohladi.

»ZABELEN« FIŽOL (68 - Marija Štular)

Sestavine:

- stročji fižol
- sol
- ocvirki

- krompir
- peteršilj

Priprava:

Fižol skuhamo v slani vodi in zabelimo z ocvirki. Zraven postrežemo pečen krompir s peteršiljem.

AJDOVI ŠTRUKLJI Z MEDOM (68 - Marija Štular)

Sestavine:

- ajdovi štruklji
- orehi
- med

Priprava:

Ajdove štruklje z orehi posladkamo s prelivko iz medu.

MASOVNIK (68 - Marija Štular)

Priprava:

Kisla smetana se zavre, posoli, dodamo koruzno moko, maslo in jajce.

VLOŽENA PAPRIKA S ČESNOM (69 - Dragica Štirn)

Sestavine:

- 5 kg očiščene paprike
- 1 l kisa za vlaganje
- 0,5 l olja
- 1 glavica česna
- šopek peteršilja
- 3 žlice sladkorja
- 3 žlice soli
- poper v zrnu

Priprava:

Papriko narežemo na trakove, dodamo vse sestavine in premešamo. Pustimo stati 24 ur, vmes večkrat premešamo (brez kuhanja). Dodamo v kozarce in zapremo.

GRAHOVA JUHA (70 - ekološka kmetija Porta - Mimi in Marjan Fister)

Priprava:

Posušen grah operemo in za 30 min namočimo v osoljeni vodi, ki ji dodamo še lovorjev list. Grah kuhamo približno 30 min., da se zmehča. Medtem na maščobi popražimo čebulo. Čebulo dodamo grahovi juhi in postrežemo.

MINEŠTRA (71 - Marija Kuhar)

Sestavine:

- grah
- stročji fižol
- korenje
- čebula
- česen
- ajdova kaša

Priprava: Vse sestavine damo skupaj v lonec in kuhamo do mehkega. Preden postrežemo še posolimo.

AJDOVA PIJAČA (71 - Marija Kuhar)

Sestavine:

- ajdovi cvetovi (posušeni)
- fižolove luščine

Priprava:

Zavremo vodo in odstavimo. V vrelo vodo damo vsake sestavine po eno pest. Pustimo nekaj minut, nato precedimo. Fižolove luščine vsebujejo inzulinu podobno snov glukokinin, ki lahko pomaga pri sladkorni bolezni.

SKORŠEVA MARMELADA (72 - Simona Virant)

Sestavine:

- 3 kg skorša
- 300 g sladkorja
- 1 l vode + sok ene limone

Po želji lahko dodamo limonino ali pomarančno lupino ali cimet.

Priprava:

Ko nas sredi jeseni pozdravi skorš s svojim rojstvom, ga še nedozorelega pobere (če ga ne pobere mi, si ga privoščijo drugi prebivalci gozda in travnikov). Sortiramo ga v škatle ali zabojer ter pustimo, da se omedli na zraku. Redno ga prebiramo. Ko je dozorel (postane popolnoma rjav, lahko primerjamo s tepko), nanj potresemo sladkor in sok limone, pustimo stati vsaj 12 ur, vmes večkrat premešamo. Nato na zmernem ognju kuhamo, dokler ne dobimo kašasto zmes cca. 1 uro. Zmes spasiemo in napolnimo v vroče steklene kozarčke in še vroče zapremo. Kozarce zavijemo v prt in pustimo, da se ohladijo. Marmelado priporočamo za sladice, palačinke, namazano na kruh: odlično pa se poda k mesu v omaki (lahko ji dodamo tudi smetano ali pa le jušno osnovo) kot je divjačina, na primer namesto brusnic.

AJDOVA KAŠA Z JURČKI IN ČRNIMI TROBENTAMI (72 - Simona Virant)

Sestavine (za 4 osebe):

- 320 g ajdove kaše
- ena mala čebula
- 2 stroka česna
- 4 jurčki
- pol pesti črnih trobent, če imamo posušene dodamo tudi kavno žličko prahu (odlična začimbna goba)
- sol
- poper
- majaron in šetraj,
- jušna osnova,
- za oreh masla,
- olivno olje

Priprava:

V osoljeni vodi skuhamo ajdovo kašo cca. 10 minut, medtem prepražimo na fino sesekljano čebulo, česen in na rezine nerezane jurčke in črne trobente. Črne trobente samo razpolovimo (ker imajo list bet pazimo, da jih dobro očistimo). Nato začnimo, dodamo odcejeno kašo, maslo zalijemo z malo jušne osnove (gostota naj bo podobna rižoti) in vroče serviramo, potresemo z malo sira.

NAMAZ IZ STROČNIC (FIŽOLOVA PAŠTETA) (72 - Simona Virant)

Sestavine:

- 400 g fižola v zrnju
- 1 velika čebula
- 100 g masla + maslo za zalivanje
- sol
- poper
- piment
- janež
- klinčki
- drobnjak ali peteršilj

Priprava:

Fižol čez noč namočimo. Nato ga do mehkega skuhamo. V posodi na olju prepražimo čebulo, da zarumeni, na koncu dodamo začimbe, da zadiši in odstavimo. Dodamo 50 g masla, premešamo in vse skupaj v »multipraktiku« zmešamo, da dobimo gladko zmes, po potrebi dodamo še maslo in po okusu dosolimo. Ohlajeno postrežemo s popečenim ajdovim kruhom. Lahko pa namaz shranimo v kozarčke, prelijemo z maslom toliko, da je zmes prekrita (hranimo v hladilniku) in porabimo v parih dneh.

KARNIČERJEVA JUŽNA (73 - Davo in Petra Karničar)

Priprava:

Krompir skuhamo kot za pire v osoljeni vodi. Zelen fižol skuhamo posebej. Potem damo skupaj na krožnik in zabelimo.

STROČJI FIŽOL Z MASOVNIKOM (74 - Sadjarsko društvo Borovnica)

Priprava:

Skuhaš svež stročji fižol z vrta, še toplega preliješ z masovnikom.

Masovnik: Kislo ali sladko smetano precvremo, dodamo ščepec moke (bele ali koruzne), sol in ko maslo stopi na vrh, je smetana precvrta. S tem zabeliš fižol.

AJDOV ČAJ (75 - Miha Knafljič)

Priprava:

Za čaj uporabimo zgornji, mlad in mehak del rastline - ajde, ki naj bo ravno v cvetju. S srpom odrežemo nekaj centimetrov pod najnižjim cvetom. Rastline cele posušimo na zraku v senci. Rastline se same zdrobijo ali pa jih malo pomečkamo med rokami. Stebla, ki so pretrda in so ostala cela, jih odstranimo.

AJDOVE POLPETE (76 - kmetija Hudobnik – Tatjana Ladinek)

Priprava:

Ajdo z nekoliko vode ali zelenjavne juhe skuhamo, primešamo ji omako pripravljeno iz dušene čebule na olju, ki ji dodamo dve žlici ajdove moke, nekaj drobno sesekljanih zelišč (po lastni izbiri – peteršilj, drobnjak, ...) in malo paradižnikovega pireja. Vse skupaj kuhamo dokler se zrna ne zmehčajo.

Ko se kaša ohladi, ji dodamo še na drobno sesekljano čebulo, česen in malo majarona. Oblikujemo polpete in jih popečemo na obeh straneh.

AJDOV POVITNEK – ŠTRUKELJ (76 - kmetija Hudobnik – Tatjana Ladinek)

Je stara koroška jed iz vlečenega testa.

Sestavine za vlečeno testo:

- 500 g pšenične moke
- 1 jajce
- 1 žlica olja
- ščepec soli
- mlačna voda (vanjo dodamo žlico domačega kisa, da se testo bolje vleče)

Sestavine za skutin nadev:

- 400 g skute

- 200 g ajdove kaše
- malo kisle smetane
- 2 jajci
- ščepec soli

Priprava:

Testo zgnetemo iz vseh sestavin in pustimo počivati vsaj eno uro.

Sestavine nadeva dobro premešamo.

Mizo pokrijemo z belim prtom, ga pomokamo in nanj čimbolj na tanko raztegnemo testo (lahko si pomagamo tako, da roke pomažemo z oljem in testo lepše vlečemo).

Testo enakomerno premažemo z nadevom in zvijemo s pomočjo prta v zvitek. Zvitek narežemo na kratke konce in jih povijemo v bele prtičke ali bombažne serviete, ki jih predhodno namočimo v mlačno vodo – ožamemo in posujemo z drobtinami. Na obeh koncih zavežemo z vrvico in jih damo kuhati v slani krop za cca. 10 do 15 minut.

Kuhane štruklje vzamemo iz vode, odvijemo, narežemo na rezine, zabelimo z domačimi ocvirki in postrežemo.

AJDOVI RJAVČKI (77 - domačija Pežl)

Sestavine:

- 100 g ajdove kaše
- 40 g moko
- 10 g masla
- 100 g sladkorja
- 20 g kakava ali čokolade v prahu
- 1 pecilni prašek
- limonina lupina

Nadev:

- marelična marmelada (domača)
- 120 g jedilne čokolade
- maslo

Priprava:

Ajdovo kašo preberemo, operemo in skuhamo v slani vreli vodi (cca. 1 l). Ko je kaša kuhana (kuhamo 20 minut) jo odcedimo in ohladimo.

Rumenjake in sladkor vmešamo, dodamo maslo, limonino lupino in (presejan) kakav (ali čokolado v prahu), moko ter pecilni prašek. Nazadnje damo v maso še ohlajeno kuhano kašo. Iz beljakov stepemo trd sneg, ki ga rahlo vmešamo v testo. Zlijemo v pekač (19 x 28 cm) ter pečemo 20 minut na 180 °C. Pecivo ohladimo. Po vrhu namažemo z (domačo) marmelado in polijemo s čokoladnim prelivom (iz masla in jedilne čokolade).

DOVŽANSKI KOLAČ (78 - Tatjana Krejan)

Sestavine:

- 5 jajc
- 5 žlic sladkorja
- 5 žlic moke (3 žlice pirine in 2 žlici ajdove)
- pecilni prašek

Priprava:

Iz sestavin penasto zmešamo testo. Pečemo v tortnem modelu pri 180 °C cca. 30 minut. Topel pečeni biskvit prelijemo s sadnim sokom, kompotom ali pa s prekuhanim vinom ali moštom, ki mu dodamo sladkor.

SORBET IZ ČRNEGA RIBEZA (78 - Tatjana Krejan)

Sestavine:

- 500 g črnega ribeza
- 125 ml ribezovega soka - sirupa (lahko je tudi iz rdečega ribeza ali joste)
- 150 g sladkorja
- 100 ml vode
- po želji kakšno žlico likerja iz črnega ribeza (Cassisa)

Priprava:

Vodo s sladkorjem kuhamo, da se sladkor raztopi, dodamo ribezov sirup in osmukane jagode črnega ribeza ter kuhamo še 5 minut. Mešanico ohladimo in na grobo prepasiramo. Sorbet pripravimo s pomočjo stroja za izdelavo sladoleda ali pa mešanico za nekaj časa damo v zamrzovalnik. Sorbet postrežimo v steklenih kozarcih in okrasimo z grozdom ribeza ali lističem mete.

KOSMULJINA MARMELADA (78 - Tatjana Krejan)

Sestavine:

- 1 kg kosmulj
- 100 ml jabolčnega soka
- 500 g želirnega sladkorja
- vejica melise
- vejica bazilike

Priprava:

Kosmulje operemo in nekoliko pretlačimo, dodamo jabolčni sok in sladkor. Pustimo za dobro uro stati, nato pa kuhamo cca. 5 minut. Oprana in posušena zelišča na drobno sesekljammo ter dodamo v marmelado. Gostoto marmelade preverimo z želirnim testom, nato jo napolnimo v vroče kozarce in marmelado počasi ohladimo.

SOK IZ RDEČEGA RIBEZA (78 - Tatjana Krejan)

Sestavine:

- 2 kg rdečega ribeza
- 600 g sladkorja
- 600 ml vode

Priprava:

Vodo in sladkor prekuhamo, dodamo ribez in kuhamo nadaljnjih 10 minut. Mešanico ribeza rahlo pretlačimo skozi cedilo in pustimo stati za nekaj ur (ali čez noč). Sok precedimo, ponovno segrejemo do vretja in ga nalijemo v vroče steklenice. Trajanje skladiščenja soka je do 1 leta.

AJDOVE PALAČINKE Z BRUSNIČNO MARMELADO IZ SORŠKEGA MLINA (79 - Oton Samec, Soržev mlin)

Sestavine:

- 1/2 l mleka
- 4 jajca
- 2 žlici kisle smetane
- kavna žlička soli
- 10 žlic ajdove moke
- 5 žlic pirine moke
- olje
- brusnična marmelada (količina po okusu)
- vanilijev sladoled ali sladoled iz gozdnih sadežev
- robidov liker

Priprava:

Razžvrkljamo mleko, smetano, sladkor, sol in jajca. Postopoma dodamo pirino in ajdovo moko. V plitvi ponvi razgrnemo olje in vanjo vlijemo z majhno zajemalko testo, da se razlije in pokrije dno. Ko palačinka zarumeni, jo obrnemo in zapečemo še na drugi strani. Palačinke namažemo z nadevom, zvijemo, damo na topel krožnik in pokrijemo, da ostanejo mehke. Ajdovim palačinkam se odlično poda vanilijev sladoled ali sladoled gozdnih sadežev, prelit z nekaj kapljicami domačega robinovega likerja (za odrasle). Vse skupaj lahko lepo serviramo na desertnem krožniku.

LINDEŠKA AJDOVA KAŠA (80 - Rudi Ramšak in Alenka Zapušek)

Sestavine za 2 osebi:

- 250 g ajdove kaše
- 1 večji por
- 2-3 korenja
- 1-2 bučki
- 1 rdečo papriko
- 3 stroke česna
- sol

- poper

Priprava:

Na kokosovi maščobi prepražimo na tanko narezan por, dodamo naribano korenje in dušimo. Ko je le to napol podušeno, dodamo še naribane bučke in na tanko zrezano rdečo papriko. Dušimo do mehkega in dodamo stisnjen česen ter začimbe. Na koncu dodamo že predhodno kuhano ajdovo kašo in jed je gotova.

LINDEŠKA BELA AJDOVA KAŠA (80 - Rudi Ramšak in Alenka Zapušek)

Sestavine za 2 osebi:

- 250 g ajdove kaše
- 5 šalotk
- 1/4 glave zelja
- 3 stroke česna
- smetana za kuhanje
- poper
- mešanica začimb Sončni poljub: kurkuma, kardomon, ognjič, timijan, rožmarin....

Priprava:

Na kokosovi zasnovi prepražimo šalotko, ki ji dodamo na tanko naribano zelje in dušimo. Dušimo do mehkega, dodamo stisnjen česen, smetano za kuhanje ter začimbe. Na koncu dodamo že predhodno kuhano ajdovo kašo in jed je gotova.

AJDOVE KROGLICE Z ZELIŠČI (81 - IV. Osnovna šola Celje)

Sestavine:

- ajdova kaša
- skuta
- kislá smetana
- sol
- poper
- zelišča (pehtran, bazilika, sivka, timijan)

Priprava:

Ajdovo kašo skuhamo in ohladimo. Rahlo vmešamo skuto in kisló smetano ter začnimo s soljo in poprom. Oblikujemo kroglice in jih povaljamo v nasekljana zelišča. Zraven postrežemo domač ajdov kruh, ki smo ga spekli iz mešanice ajdove in pol-bele moke ter naravno limonado, ki ji lahko izboljšamo okus z meto ali meliso.

FIŽOLOV NAMAZ S ČESNOM (82 - Cvetka Jagodič)

Sestavine:

- 8 strokov ptujskega česna
- 2 dcl deviško oljčno ali sončnično olje

- ½ kg kuhano mlado zrnje fižola - Jeruzalemčan sorta
- zelišča: 4 liste peteršilja, vršček mladega majarona, dve čajni žlici svežega sesekljanega drobnjaka, 4 do 5 listov bazilike, vršček mladega rožmarina, dva lističa luštreka
- začimbe: sol, mleti poper ali mleta rdeča paprika

Priprava:

Stroke česna olupimo in z nožem sesekljam v kašasto zmes. V keramično ali stekleno posodo zlijemo 1 dcl deviškega oljčnega olja, dodamo sesekljeni česen, drobno sesekljan peteršilj, drobnjak, majaron, baziliko in rožmarin. Z žlico vse dobro premešamo, dodamo malo soli, pokrijemo s krožnikom in pustimo stati čez noč na sobni temperaturi.

Skuhamo mlado zrnje fižola v neslani vodi. Fižol odcedimo in mlačnega damo v mešalnik, dodamo preostalo olje in počasi mešamo v mehko maso. Dodamo česnovo marinado in po okusu dosolimo. Vse še enkrat s počasnimi obrati na mešalniku premešamo, razdelimo maso v dve stekleni skodelici. Po želji dodamo v eno skodelico poper, v drugo sladko papriko po okusu in enakomerno premešamo z žlico. Pustimo počivati pokrito pri 18 °C do uporabe. Namaz namažemo na ržene, ajdove ali polnozrnatih koščke kruha k hladnim mesnim ali sirovim ali zelenjavnim narezkom. Namaz je za enkratno uporabo.

ČESNOV NAMAZ S ČIČERIKO (82 - Cvetka Jagodič)

Sestavine:

- 10 glav česna Ptujkega jesenskega
- 2 dcl hladno stiskanega sončničnega olja
- 25 dag kuhane čičerike
- zelišča: noževa konica mlete kumine, kavna žlica svežega peteršilja, nekaj svežih lističev koriandra, materine dušice po okusu
- sol
- paprika
- poper
- muškadni orešček

Priprava:

Čičeriko namočimo v vodo in pustimo namočeno 12 ur. Vodo odlijemo (uporabna za zalivanje rož ali kompost) ter prilijemo svežo. Kuhamo na temperaturi 80 °C, dokler se čičerika popolnoma ne zmehča. Prelijemo z mrzlo vodo, da odstopi vrhnja lupina, s penovko poberemo smeti in odcedimo zrnje.

Stresemo v mešalnik, dodamo 2 dcl sončničnega olja, zelišča in začimbe, dosolimo ter sestavine zmešamo v kašasto zmes. Po potrebi dodamo olje, da bo zmes dovolj gladka. Zmes nadevamo v steklene kozarčke, pokrijemo s pokrovčki in shranimo v hladilnik. Namaz damo na rženi, ajdov, pirin ali polnozrnatih kruh.

AJDOV KRUH (82 - Cvetka Jagodič)

Sestavine:

- ½ kg ajdove moke
- ½ kg pirine ali polnozrnatih moke
- ščepec soli

- dodamo lahko po želji ločeno različne sestavine: sesekljeni česen, čebulo, rožmarin, lan, sončnice, bučnice, grobo sesekljeni orehi ali lešniki
- ½ l mlačne vode
- 2 dcl vroče vode
- 2 žlici sončničnega olja

Priprava:

Ajdovo moko poparimo z 2 dcl vroče vode, premešamo s kuhalnico, da se moka navlaži. Dodamo pirino ali polnozrnat moko, ščepec soli, dve vrečki suhega kvasa in premešamo v kašasto zmes. V testo lahko zamesimo po želji zgoraj navedene sestavine. Dolivamo mlačno vodo in dve žlici olja. Vse dobro pregnetemo z rokami, tako dolgo, da testo odstopi s prstov. Testo razdelimo na dva dela in položimo v dva naoljena ozka pekača, pokrijemo s krpo in pustimo vzhajati pol ure na toplem do 20 °C. Nato segrejemo pečico na 160 °C. Testo v pekaču narahlo poškopimo z mlačno vodo ter prečno z nožev konico 3-krat prerežemo zgornjo plast. Pekače vstavimo v pečico in pečemo 40 minut pri temperaturi 170 °C.

Opomba. Da bo kruh bolj prožen, lahko damo v pečico kovinsko skodelico z 2 dcl mrzle vode. Ob izhlapevanju vode se bo kruh zapekel enakomerno in skorja bo bolj mehka.

Še vroč pekač obrnemo na krpo in pustimo nekaj minut, da kruh odstopi iz pekača. Hlebce pokrijemo s suho krpo, da se hladijo do razreza. Hladne hlebce lahko shranimo v zračne posode. Takšen kruh je uporaben pri pravilnem skladiščenju do 4 dni.

AJDOVA PITA Z JAGODIČEVJEM (83 - OŠ Šmarje pri Jelšah)

Sestavine za testo:

- 150 g ajdove moke
- 75 g masla
- 1 jajce
- pol čajne žličke pecilnega praška
- 1 vanilin sladkor
- 1 žlica sladkorja
- ščepec soli

Sestavine za nadev:

- 250 g skute
- 1 jajce
- 250 g jagodičevja
- 1 vanilin sladkor
- sladkor (po okusu)

Priprava:

V posodo damo ajdovo moko, na kose narezano maslo, jajce, pecilni prašek, sladkor in ščepec soli. Vse skupaj zamesimo v gladko testo. Testo postavimo v hladilnik in medtem pripravimo nadev: z vilicami dobro premešamo skuto, jajce in jagodičevje. Sladkamo po okusu.

Pečico segrejemo na 180 °C. Testo vzamemo iz hladilnika in ga razvaljamo v velikosti pekača. To najlažje storimo kar na papirju za peko, s katerim testo enostavno prenesemo v pekač. Pekač s testom za 10 minut postavimo v segreto pečico. Nato ga vzamemo iz pečice in nanj namažemo

nadev. Pečemo še 15 do 20 minut. Počakamo, da se pita ohladi. Postrežemo jo lahko posuto s sladkorjem v prahu in mletimi orehi.

KRATEK RECEPT - ČESEN IN ORIGANO (84 - Eko kmetija Jože Lipej - Biodobro)

Priprava:

Neolupljene stroke česna, na majhnem ognju segrevamo v oljčnem olju, tako dolgo, da se zmehčajo. Nato dodamo nekaj suhega origana po svojem okusu, ko se malo ohladi, je že primerno za jed, lahko je tudi hladna.

OBARA Z AJDOVO KAŠO (85 - Jeanette Johan)

Sestavine:

- 2 krompirja
- 2 korenja
- 1 strok česna
- 1 skodelica ajdove kaše
- olje
- sol
- pest suhih jurčkov
- 200 g piščančjih prsi
- 200 g stročjega fižola (vloženega)
- 1 l vode

Priprava:

Česen, krompir in korenje olupimo. V loncu segrejemo 2 žlici olja, na drobno nasekljamo česen in prepražimo. Dodamo jurčke in prepražimo, dodamo na kose narezano piščančje meso, krompir in korenje ter vse skupaj prepražimo in ves čas mešamo. Ko je meso popečeno, dodamo vodo in solimo. Ko voda zavre, dodamo ajdovo kašo in stročji fižol. Kuhamo toliko časa, da so vse sestavine mehke, odvisno pa je, kako debele kose smo rezali.

AJDOVE PALAČINKE (86 - Milena Jančič)

Sestavine:

- ½ l mleka
- 3 jajca
- 4 žlice ajdove moke
- 3 žlice gladke moke
- sol

Nadev:

- ½ kg kislega zelja
- 10 dag ajdove kaše
- 1 čebula

- česen
- sol
- poper
- olje

Preliv:

- 2 kisli smetani
- 2 jajci
- 1 dcl mleka

Priprava:

Palačinke spečemo. Zelenjavo prepražimo na olju, dodamo kuhano ajdovo kašo, začinimo in s tem nadevamo palačinke. Pekač namažemo z oljem in vanj položimo palačinke, ter plast nadeva ter ponovimo. Na koncu prelijemo z prelivom in pomudimo zapečene kot samostojno jed.

RECEPT ZA ZELENJAVNO SOLATO (VLOŽENA V KOZARCE) (87 - Stanka Ratajc)

Sestavine in postopek:

3 kg stročjega fižola očistimo in narežemo na 3 cm koščke - skuhamo z malo soli do mehkega. Na 2 dcl olja popražimo 5 seseklanih čebul, nato dodamo 1,5 kg paprik narezanih na kocke, malo kasneje dodamo še 1 kg rdečega paradižnika, ki ga zrežemo na kocke. Na koncu dodamo kuhan fižol, 2 dcl kisa za vlaganje, ki ga razredčimo po želji (npr. v razmerju 1 : 4 - to je 8 dcl vode). Dodamo 2 žlici sladkorja in sol po okusu. Vse skupaj še pokuhamo 10 minut in vroče polnimo v sterilne kozarce, zapremo in počasi ohladimo.

EKOLOŠKI JAGODNI DŽEM (88 - Aleksandra Cenc)

Sestavine :

- 1 kg ekoloških jagod
- 300 g ekološkega sladkorja
- ekološki pektin po navodilu

Priprava:

Jagode pretlačimo, da nam ostanejo večji kosi. Zmešamo skupaj sladkor in pektin ter ga dodamo pretlačenemu sadju. Nato segrevamo do vretja, kuhamo še nekje med 10 do 15 minut ter napravimo želirni preizkus. Na mrzel krožnik damo žličko džema in pustimo, da se ohladi. Če nam je trdota všeč, napolnimo kozarce, ki smo jih prej segreli v pečici ter trdno zapremo.

FIŽOLOVA BRŽOLA (89 - Marija Strmčnik)

Sestavine:

- 2 kg fižola
- 2 korenja
- 2 papriki
- 3 paradižniki

- 1/2 bučke
- 1/2 melancana
- 1 čabula
- 2 stroka česna
- jušna osnova
- peteršilj
- zelena
- šetrajka
- 1 lovorjev list
- malo kotany pražene čebule

Priprava:

Fižol do polovice skuhamo. Fižol, korenja, papriki, paradižnike, bučke in melancan narežemo na koščke. Na kokosovem maslu zarumenimo čebulo, dodamo odcejen fižol in vso ostalo prepraženo zelenjavo in začimbe. Nato vse skupaj damo v visok pekač in zalijemo z jušno osnovo in pečemo na 180 °C.

ROBIDE S PŠENIČNIM GRISOM (89 - Marija Strmčnik)

Priprava:

Na mleku skuhamo pšenični zdrob in ga ohladimo (naj bo zelo gost). Ko se zdrob ohladi, ga premešamo in dodamo 1/2 kg skute, 1 pecilni prašek, 2 žlici kisle smetane in 2 jajca. Iz beljaka naredimo sneg, sladkor dodamo po želji. Nato namažemo pekač in damo eno plast zdroba in na to plast malin in robid, tako postopek nekajkrat ponovimo. Na vrhu pa polijemo zmes iz 1 sladke smetane in enega jajca ter damo v pekač. Pečeno jed razrežemo, ko se ohladi.

SRBSKA SOLATA (90 - Martina Kotnik)

Sestavina:

- 5 kg fižola
- 4 kg paprike
- 1 kg paradižnika (zeleni)
- 1 kg čebule
- sol
- cel poper
- lovorjev list
- 2 l vode
- 1 l kisa
- 1-2 dcl belega olja
- 1-2 dcl sladkorja

Priprava:

Fižol kuhamo v slani vodi do mehkega, nato ga odcedimo in ohladimo. Ostalo zelenjavo narežemo in ko se odteče, jo zmešamo med fižol. To kuhamo 5 minut. Vročo damo v kozarec in počasi ohladimo.

BOROVNIČEVEC (90 - Martina Kotnik)

Sestavine:

- 3 l vina Merlot
- 1 l borovnic
- 1 kg sladkorja
- 9 vanilin sladkorjev
- 2 dcl žganja (»šnops«)

Priprava:

Merlot, sladkor in vanilin sladkor zavremo, nato dodamo še borovnice in narahlo spet povremo. V ohlajeno tekočino dodamo 2 dcl žganja ali ruma in nalijemo v steklenice. Pijemo ohlajeno.

RECEPT ZA VEGETO (92 - OŠ Miha Pintar Toledo Velenje)

Priprava:

Na 3 kg zelenjave damo 1 kg soli. Potrebujemo 2 kg korenčka in 1 kg ostale zelenjave (peteršilj, česen, čebula). Zelenjavo očistimo in zmeljemo v multipraktiku. Dodamo sol, dobro premešamo in napolnimo kozarce. Vegeto uporabljamo namesto soli (v eni veliki žlici vegete je $\frac{1}{4}$ žlice soli).

AJDOV KRUH (92 - OŠ Miha Pintar Toledo Velenje)

Sestavine:

- 30 dag ajdove moke, poparimo z 7,2 dcl vrele vode v katero smo dali 1 žličko soli. Ohladimo.

Dodamo:

- 1 kg bele moke
- 5 dcl mlačne vode
- 2 žlički soli

Posebej naj vzhaja:

- 4- je suhi kvasi ali 2 v kocki
- 1 žlička sladkorja
- 1 dcl mlačne vode

Priprava:

Vse sestavine dobro pregnetemo in pustimo vzhajati. Pečica mora biti ogreta na 250 °C. Pekač mora biti namaščen in ogret. Kruh damo v pečico in zmanjšamo temperaturo na 200 °C. Kruh pečemo eno uro.

AJDOVI KOLAČKI (92 - OŠ Miha Pintar Toledo Velenje)

Sestavine:

- 2 dcl ajdove moke
- 1 dcl vrelega mleka
- 2 žlici olja

- 2 žlici medu
- sol
- mandlji, orehi ali lešniki
- 1 žlica cimeta

Priprava:

Ajdovo moko poparimo z vrelim mlekom, primešamo še vse ostale sestavine in s kuhalnico stepemo v gladko testo. Z žlico polagamo kupčke testa na pomaščen pekač. V vsakega vtisnemo en oreh in spečemo.

VLAGANJE STROČJEGA FIŽOLA (92 - OŠ Miha Pintar Toledo Velenje)

Priprava:

Vlagamo fižol, ki nima niti. Fižol očistimo in narežemo na 2-3 cm dolge koščke. Skuhamo ga do mehkega, odlijemo vodo in še vročega damo v kozarce. Zavremo mešanico domačega kisa, vode in soli. Na 1 l fižola potrebujemo 1/2 dcl kisa ter 2,5- 3 dcl vode, solimo toliko, da nam je mešanica dobra. Z vročo mešanico zalijemo fižol, zapremo kozarce in zavijemo v odeje, da se počasi ohladi.

ČEBULNI NAMAZ (93 - ŠC Ptuj, Biotehniška šola)

Sestavine:

- 25 g posušene čebule v prahu
- 500 g skute
- 250 g na drobno naribane šunke
- 6 žlic na drobno narezanih kislih kumaric

Priprava:

Pretlačeno skuto zmešamo z ostalimi sestavinami in namažemo na kruh.

ČEBULNI NAMAZ ZA PEČENJE (93 - ŠC Ptuj, Biotehniška šola)

Sestavine

- 6 trikotnikov topljenega sira
- 120 g na drobno naribanega sira ementalec
- 180 g kisle smetane
- 50 g pretlačene skute
- 2 sesekljeni trdo kuhani jajci
- 1 žlička soli
- 1 čajna žlička posušene čebule v prahu
- 50 g drobno naribane šunke
- 50 g narezane šunke na kocke
- 2 žlici na drobno narezanih kislih kumaric
- 1 zvrhana žlička origana
- 2 žlici paradižnikove mezge (kečap)

- 75 g nasekljanega čebule

Priprava:

Iz vseh sestavin pripravimo namaz, ga namažemo na kruhove rezine in v pečici zapečemo.

ČEBULNA OMAKA (93 - ŠC Ptuj, Biotehniška šola)

Sestavine:

- 4 velike rdeče čebule
- 5 žlic olivnega olja
- cca. 3 dcl rdečega vina
- 4 žlice rdečega vinskega kisa
- 2 žlici rjavega sladkorja
- 1/2 žličke soli
- črni poper v zrnu

Priprava:

V večji ponvi ali voku segrejemo olivno olje, na katerega stresemo narezano čebulo. Med mešanjem jo pražimo približno 6 minut, da upade in se rahlo obarva. Temperaturo znižamo, čebulo pa začnimo s soljo in pražimo vsaj še 10 minut. Čebulo potresemo s sladkorjem in sveže mletim črnim poprom, potem pa jo počasi pražimo vsaj še 15 minut. Čebula mora ostati vlažna. Čebulno mešanico prestavimo v srednje veliko posodo z debelim dnom. Prilijemo vino in kis, posodo delno pokrijemo, sestavine pa počasi dušimo vsaj 60 minut, da dobimo gosto in sočno omako. Odcejene kozarčke in pokrovčke 15 minut pred koncem kuhanja omake zložimo v pečico, ki jo segrejemo na 80 °C. Omako nekoliko ohladimo, potem pa jo naložimo v kozarce. Ovijemo jih v odejo, v kateri jih povsem ohladimo. Čebulno omako lahko nekaj tednov hranimo v hladilniku.

ČEBULNI ROGLJIČKI (93 - ŠC Ptuj, Biotehniška šola)

Sestavine:

- 1 kg ostre moke
- kocka kvasa (42 g)
- 0,5 l mleka
- 2 dcl olja
- 2 žlici sladkorja
- 2,5 žlički soli
- za nadev: čebulna omaka

Priprava:

Mleko segrejemo in iz ostalih sestavin pripravimo testo (zmešamo vse skupaj, razen čebulne omake). Pustimo, da testo vzhaja. Testo razdelimo na šest delov ter vsakega razvaljamo in razdelimo na osem trikotnikov. Na vsakega damo malo čebulne omake ter jih zavijemo rogljičke in premažemo z jajcem. Pečemo pri 180 °C.

NAMAZ IZ FIŽOLA (93 - ŠC Ptuj, Biotehniška šola)

Sestavine:

- 30 dag kuhanega fižola
- 1 žlica limoninega soka
- 2 do 3 žlice olja ali margarine
- 1 žlica peteršilja
- 1 žlička mlete kumine

Priprava:

Fižol spasiramo in mu dodamo limonin sok, olje, peteršilj in kumino. Dodamo lahko tudi strt česen ali sesekljan drobnjak. Vse skupaj dobro premešamo. Ponudimo s popečenimi kruhovimi rezinami.

ZIMSKA FIŽOLOVA JUHA Z JABOLKI (93 - ŠC Ptuj, Biotehniška šola)

Sestavine:

- 25 dag fižola
- 1 lovorjev list
- 2 žlici olja
- 1 manjša čebula
- 1 žlica ostre moke
- sol
- 3 jabolka
- 1/2 žličke sladkorja
- 1 ščepec cimeta (po želji)

Priprava:

Čez noč namočen fižol kuhamo v 1,25 l vode. Med kuhanjem dodamo lovorjev list in solimo. Čebulo na drobno sesekljamo in jo na olju svetlo prepražimo. Nato primešamo moko, prilijemo zajemalko vode od kuhanja, premešamo, kuhamo še 2 minuti ter dodamo fižolu.

Posebej v manjši količini vode skuhamo olupljena in na krlje narezana jabolka s sladkorjem in cimetom. Ko so mehka jih pretlačimo in dodamo fižolu. Odstranimo lovorjev list, juho prevremo in dosolimo po okusu.

OCVRT STROČJI FIŽOL (93 - ŠC Ptuj, Biotehniška šola)

Sestavine:

- 0,5 kg stročjega fižola
- moka
- jajca
- drobtine
- sol
- olje za cvrenje

Priprava:

Fižol narežemo na 4 cm rezine. Skuhamo ga v slani vodi. Pazimo, da ne razpade. Kuhanega precedimo in ohladimo. Dunajsko ga paniramo in ocvremo toliko, da skorjica zarumeni. Zraven lahko ponudimo tatarsko omako, majonezo, gorčico...

FIŽOLOVE POLPETE (93 - ŠC Ptuj, Biotehniška šola)

Sestavine:

- 25 dag suhega fižola
- naribani parmezan
- 20 dag mleti orehi, lešniki
- 2 do 3 jajca
- sol, poper
- rezine sira
- namočeni kruh
- čebula
- česen

Priprava:

Namočeni fižol odcedimo in nalijemo novo vodo. Nato ga skuhamo. V kozici prepražimo seseklano čebulo in česen. Ko zadiši, dodamo kuhan fižol in premešamo. Dodamo malo namočenega kruha, sesekljane orehe ali lešnike ter jajca. Zmes postavimo za pol ure v hladilnik. Nato oblikujemo polpete in jih na vroči maščobi popečemo. Na vrh damo rezino sira, da se lepo razpusti.

GOBOVA JUHA Z AJDOVO KAŠO (94 - Alenka Markež)

Sestavine:

- 3 do 5 dag suhih ali svežih gob
- 2 debela krompirja
- 1 čebula
- strok česna
- lovor
- sol
- majaron
- poper
- 2 pesti ajdove kaše
- 2 l vode
- kis po okusu
- 1/2 kisle smetane

Priprava:

Gobe namočimo v topli vodi in jih pristavimo v vodo. Dodamo na kocke narezan krompir ter začimbe. Vse skupaj kuhamo do mehkega. Nazadnje pridamo rahlo prežganje, ki smo ga pripravili tako, da na masti popražimo čebulo, nato dodamo moko, popražimo, da malo porjavi, dodamo česen in zalijemo ter gladko razkuhamo. Dodamo juhi in prevremo. Nazadnje dodamo

še kislo smetano, peteršilj in kuhano ajdovo kašo. Namesto prežganja lahko uporabimo tudi podmet. Juho po okusu tudi okisamo.

AJDOVI VZHAJANCI (94 - Alenka Markež)

Sestavine:

- 12 dag bele moke
- 25 dag ajdove moke
- 2 dag kvasa
- sol
- mlačna voda
- ocvirki za zabelo

Priprava:

Ajdovo moko poparimo. Naredimo kvasni nastavek iz kvasa, sladkorja, mlačne vode in žličke moke – pustimo, da vzhaja. Nato iz obeh mok in kvasa, mlačne vode in soli zamesimo testo, ga dobro pregnetemo in postavimo na toplo vzhajat. Vzhajano testo razdelimo na več manjših svaljkov in še enkrat pustimo vzhajati. Skuhamo ga v slanem kropu. Ko je kuhan, ga vzamemo previdno iz vode, narežemo na rezine, ter zabelimo z ocvirki. Vzhajance ponudimo k mesu, zelju, repi, lahko pa tudi kot samostojno jed s solato.

GIBANICA (94 - Alenka Markež)

Sestavine:

- 1/2 kg ajdove moke
- 2,5 dcl slanega kropa
- 2 žlici masti

Nadev:

- 7 dag masla
- 2 jajci
- 25 dag skute
- 2 žlici kisle smetane
- 2 zajemalki mleka ali smetane

Priprava:

Ajdovo moko poparimo s slanim kropom, ki smo mu primešali mast. Zmes umesimo v testo in ga na tanko razvaljamo. Za nadev umešamo maslo z jajci in dodamo pretlačeno skuto ter smetano. Če želimo sladko gibanico nadev sladkamo po okusu. Testo namažemo z nadevom, ga zvijemo in damo v dobro namaščen pekač. Med pečenjem gibanico polijemo s smetano ali mlekom.

AJDOV PEČENJAK (94 - Alenka Markež)

Sestavine:

- 1 – ½ l mleka
- 2 jajci
- ½ kg ajdove moke
- 15 dag masla
- sol

Priprava:

V hladno mleko damo jajci, moko in malo soli. Stepamo v gladko testo. Počiva naj 10 – 20 minut. V pekaču segrejemo maslo, nanj zlijemo testo in ga postavimo v pečico, da malo zarumeni, nato ga z vilicami razdrobimo in ponovno postavimo v pečico za 5 minut. Pečenega potresemo s sladkorjem in ponudimo s toplim mlekom, jabolčno čežano ali s solato.

PEČENA AJDOVA KAŠA S SKUTO (94 - Alenka Markež)

Sestavine:

- 1 l ajdove kaše
- ½ l mleka
- ½ l vode
- sol
- ½ kg skute
- 2 jajci
- 4 jabolka

Priprava:

Oprano kašo skuhamo v mešanici mleka in vode. Kuhano odcedimo in do mlačnega ohladimo. Pridamo ji jajca ter pretlačeno skuto. Vse dobro premešamo. Pekač namažemo z maslom ali margarino in damo vanj polovico testa, čez naribamo jabolka, potresemo s cimetom in sladkorjem, ter dodamo še drugo polovico kaše. To v modelu poravnamo, prelijemo s smetano, ki smo ji primešali jajce ter spečemo cca 35-40 minut pri 180 – 200 °C.

AJDOVI CMOKI (94 - Alenka Markež)

Sestavine:

- 10 dag slanine ali malo manj olja
- 5 žemelj
- ¾ kg ajdove moke
- ¾ l slanega kropa
- 2 jajci
- ocvirki za zabelo

Priprava:

Žemlje narežemo na kocke in jih prepražimo na slanini, ki smo jo prav tako narezali na kocke. Primešamo ajdovo moko, jo malo popražimo, ter zalijemo s slanim kropom. Izoblikujemo cmok,

ter maso ohladimo, dodamo še jajci, ter naredimo male cmoke. Kuhamo jih 20 minut v slanem kropu, serviramo jih s praženimi drobtinami na maslu ali ocvirkih.

AJDOVI ŠTRUKLJI S SIROM (94 - Alenka Markež)

Sestavine:

- 1/2 l ajdove moke
- 1/2 l slanega kropa
- sol
- jajce
- 4 žlice bele moke

Nadev:

- 1/2 kg skute
- 2 jajci
- sol
- 3 do 4 žlice kisle smetane

Priprava:

Moko poparimo s slanim kropom in do mlačnega ohladimo. Dodamo jajce, gladko moko ter umesimo gladko testo. Nato ga razvaljamo, pomažemo z nadevom, zavijemo in damo v moker z drobtinami potresen prtič. Kuhamo 25 do 30 minut v slanem kropu.

AJDOV KRUH – AJDIŠEK (94 - Alenka Markež)

Sestavine:

- 60 dag ajdove moke
- 30 dag gladke moke
- 30 dag ostre moke
- 1 jajce
- 8 dag margarine
- mleko po potrebi
- 4 dag kvasa
- 1 žlica sladkorja
- 1 čajna žlička soli

Priprava:

Ajdovo, gladko in ostro moko pripravimo v loncu, naj ima sobno temperaturo. Moki dodamo sol. V posodi segrejemo mleko, dodamo kvas in ga pustimo, da vzhaja. Ko je kvas vzhajan, ga dodamo moki, dodamo še jajce in margarino ter postopoma dodajamo mleko. S kuhalnico toliko časa mešamo in privzdigujemo, da je masa gladka in se lepo odlepi od lonca. Nato pustimo vzhajati toliko časa, da se masa podvoji. Vzhajano maso vlijemo v dobro namaščen pekač. Najprej 15 minut pečemo na 220 °C, nato pa še nekje 45 do 50 minut na 200 °C.

NARASTEK IZ AJDOVE KAŠE, SKUTE IN ZELENJAVE (94 - Alenka Markež)

Sestavine:

- 250 g ajdove kaše
- 250 g skute
- 4 jajca
- 1 kislá smetana
- 1 por (če je velik, samo polovico)
- 1 bučka
- 1 korenček
- 2 paradižnika
- 1 paprika
- olivno olje
- 2 stroka česna
- sol
- poper
- peteršilj

Priprava:

Ajdovo kašo skuhamo in pazimo, da je ne razkuhamo. Kuhano odcedimo in nekoliko ohladimo. Vso zelenjavo zrežemo na majhne kocke, korenček lahko tudi nastrgamo (ni potrebno, da uporabimo naštetó zelenjavo, ampak lahko uporabimo, kar imamo pri roki). V posodo nalijemo malo olivnega olja in dodamo strt česen. Ko česen zadiši, takoj dodamo narezano zelenjavo in jo med mešanjem podušimo, nato dodamo še skuto. V posodici zmešamo kisló smetano in jajca, da dobimo gladko zmes. K zelenjavi dodamo ajdovo kašo in zmes iz smetane ter jajc. Dobro premešamo. Pečico segrejemo na 200 °C. Ognjevarni pekač malo namastimo, če je to potrebno, potem pa vanj naložimo pripravljeno zmes. Pečemo približno 1 uro.

FIŽOL S KLOBASO (94 - Alenka Markež)

Sestavine:

- olje
- 1 čebula
- strok česna
- žlica moke
- 1 paradižnik
- 400 g kuhanega, rjavega fižola
- 200 g kuhane čičerike
- 100 g kuhane koruze
- ½ kranjske kolobase
- jušna osnova
- majaron, poper, sol

Priprava:

Na olju prepražimo čebulo in česen, nato vmešamo žlico moke. Zalijemo z jušno osnovo. Dodamo na kocke narezan svež paradižnik, kuhan fižol, čičeriko in koruzo. Dodamo še na kolesca narezano kranjsko klobaso. Pokuhamo in postrežemo.

GOSTI FIŽOL (94 - Alenka Markež)

Sestavine:

- 1 kg stročjega fižola
- 3 jedilne žlice olja
- 3 srednje veliki krompirji
- 3 korenčki
- 1 srednje velik, zelo zrel paradižnik ali 3 pelati iz konzerve
- 1/2 čebule
- strok česna
- cel peteršilj (koren + listi)
- lovorov list
- jušna kocka
- po želji klobasa za kuhanje

Priprava:

V široki posodi segrejemo olje, nanj stresemo fižol in ga cca. 2 minuti pražimo. Dodamo na kocke (cca. 2 x 2 cm) narezan olupljen krompir, korenje, narezano na kolesčke, čebulo in česen v kosu, lovorov list, jušno kocko, paradižnik (v kosu) in zalijemo z vodo. Voda mora popolnoma prekriti ostale sestavine. Kuhamo cca. 40 minut na srednji temperaturi, vmes mešamo in po potrebi dolivamo vodo. Na koncu solimo po okusu. Na koncu lahko dodamo na kolesčka narezano kuhano klobaso, ni pa nujno. Ponudimo kot samostojno jed.

ZELENJAVNA JUHA Z FIŽOLOM IN ČESNOM (94 - Alenka Markež)

Sestavine:

- 1 srednje velika cvetača
- 1 kolerabica
- 3 korenčki
- 1 srednja čebula
- 1 peteršilj (gomolj in zeleni del)
- 20 dag fižola
- 10 dag graha
- domača vegeta po okusu

Priprava:

Čebulo na drobno narežemo, stremo strok česna in na hitro malo prepražimo, nato pa dodamo na koške narezano kolerabico, fižol, grah, korenček ter cvetačo. Vse skupaj zalijemo z jušno osnovo, če pa le te nimamo, pa dodamo vodo cca. 1,5 l, nato pa po okusu dodamo še domačo vegeto. Počakamo, da vse skupaj zavre, nato pa na malem ognju kuhamo še približno 45 minut.

FIŽOLNA JUHA (94 - Alenka Markež)

Sestavine:

- 500 g kuhanega rjavega fižola
- 1 čebula

- 4 stroki česna
- 3 žlice moke
- 1 žlička rdeče, sladke, mlete paprike
- sol, poper
- 2 litra vode
- majaron
- lovorjev list
- tanki špageti za zakuho

Priprava:

Fižol skuhamo ali ga kupimo v konzervi, ter dobro operemo. Na malo olja prepražimo drobno narezano čebulo, nato dodamo sesekljan česen, rdečo papriko in moko, hitro premešamo in takoj zalijemo z vodo. Dodamo fižol, začimbe in kuhamo 15 minut. Juho spasiramo s paličnim mešalnikom in vanjo zakuhamo tanke špagete.

FIŽOL S PAPRIKO (94 - Alenka Markež)

Sestavine:

- 0,5 kg korenja
- 1,5 kg fižola
- 1,5 kg paprike
- 0,5 kg čebule
- 0,5 l kisa
- 1,5 l vode
- 3 dcl olja
- 1 čajno žličko soli
- nekaj zrn popra
- 1 žlico sladkorja

Priprava:

Posebej skuhamo fižol. V drugi posodi skuhamo v kisu, vodi, olju, soli, popru in sladkorju korenje, papriko in čebulo. Ko je drugi lonec kuhan, mu dodamo že prej kuhan in odcejen fižol. Vse skupaj zmešamo in naložimo v kozarce. Kozarce hermetično zapremo in jih pustimo, da se ohladijo.

RIŽOTA Z GRAHOM (94 - Alenka Markež)

Sestavine:

- 25 dag riža
- 10 dag graha
- pol čebule
- 1 strok česna
- vegeta po okusu

Priprava:

Na olju prepražimo čebulo, česen in vegeto, nato dodamo grah. Pustimo, da se nekaj časa, cca. 5 minut duši, nato pa dodamo še riž. Vse skupaj zalijemo z jušno osnovo. Če imamo 1 lonček riža, dodamo 3 lončke jušne osnove. Pustimo, da zavre, nato pa na majhnem ognju kuhamo tako dolgo, da je riž mehak. Zraven postrežemo solato in imamo hitro kosilo.

GRAHOVA JUHA (94 - Alenka Markež)

Sestavine:

- 2 ali 3 šalotke ali 1 čebula
- 1 glavica česna (lahko tudi manj)
- oljčno olje
- 500 g suhih grahovitih polovičk
- 500 g svežega ali zamrznjenega graha
- prekajena svinjska rebrca ali slanina ali nekaj pujsovega po želji (krepekost juhe je odvisna od količine pujsa v njej)
- 4 l vode (ja, veliko juhe je to)
- sol
- poper
- timijan
- mleta rdeča paprika

Priprava:

Na oljčnem olju prepražimo drobno nasekljane šalotke, dodamo česen in pražimo toliko časa, da zadiši. V lonec vsujemo suhe grahove polovičke in zalijemo z vodo. Dodamo na kose narezana svinjska rebrca, solimo in kuhamo uro, uro in pol na nizkem ognju, dokler grahove polovičke ne začnejo razpadati. Nato dodamo zamrznjen grah, timijan (po možnosti svež), poper in mleto rdečo papriko. Povečamo temperaturo, da juhica spet zavre, nato na nizkem ognju kuhamo vsaj še pol ure. Če se nam juha zdi preredka, lahko nekaj graha zmečkamo s kuhalnico.

GRAHOVA KREMNA JUHA (94 - Alenka Markež)

Sestavine:

- 1 žlica masti
- 1 žlica oljčnega olja
- 1/2 čebule
- 3 stroki česna
- 1 krompir
- 450 g - 3 pločevinke mladega graha (Valfrutta)
- 1/2 do 3/4 l goveje juhe
- sol
- majaron
- bazilika
- poper
- peteršilj
- drobnjak

Priprava:

Na masti in olju dušimo čebulo in česen. Ko posteklenita, dodamo na kocke narezan krompir. Dušimo še nekaj minut, nato dodamo grah, govejo juho in vročo vodo. Začinimo ter v pol pokriti posodi kuhamo 15 minut. Vse skupaj spasiramo, da dobimo kremno juho! Ponudimo jo s sesekljanim peteršiljem ali drobnjakom.

ČESNOV NAMAZ Z MARGARINO (94 - Alenka Markež)

Sestavine:

- 50 dag margarine
- 8 strokov česna
- šopek drobnjaka
- domača vegeta

Priprava:

Česen na drobno narežemo, prav tako drobnjak, dodamo 2 žlici domače vegete in skupaj z margarino dobro pregnetemo. Pustimo dva dni, da se sokovi prepojujejo in takrat se razvije tudi boljši okus.

ČESNOV NAMAZ S SKUTO (94 - Alenka Markež)

Sestavine:

- 45 dag skute
- šopek zelišč
- 3 do 4 stroke česna
- poper po okusu

Priprava:

Česen na drobno narežemo, prav tako zelišča, damo v skuto, dodamo še poper in sol po okusu.

ČESNOVA JUHA (94 - Alenka Markež)

Sestavine:

- 1 žlica masla
- 4 stroke česna
- 2 čebuli, narezani na tanke lističe
- 7 dcl vode ali jušne osnove
- mala žlička sveže narezanega timijana
- 2 srednje velika krompirja
- sol

Priprava:

Čebulo pražimo na maslu, da postekleni. Solimo. Dodamo strt česen in na hitro pomešamo, da zadiši. Dodamo vodo, na majhne koščke narezan krompir in timijan. Kuhamo do mehkega. Na koncu spasiramo s paličnim mešalnikom.

ČESNOVA OMAKA (94 - Alenka Markež)

Sestavine:

- 2 dcl majoneze
- 6 strokov česna
- sol in beli poper
- 2 dcl vina
- malo drobno narezanega česnovega drobnjaka

Priprava:

Česen zdrobimo in ga pomešamo s soljo in belim vinom. Pustimo namočeno vsaj pol ure. Nato precedimo česen in vino skozi gazo. Počasi mešamo majonezo in dodajamo precejen sok česna. Nazadnje dodamo poper in drobnjak in postrežemo.

DOMAČA VEGETA (94 - Alenka Markež)

Sestavine:

- 1 kg peteršilja (koren in zelenje)
- 3 kg korenja
- 1 kg čebule
- 1,5 velika glavica česna
- 1 zelena (koren in zelenje)
- 1 por
- 1 kg soli
- 1 čajna žlička mletega muškatnega oreščka

Priprava:

Vse sestavine dobro očistimo, zmeljemo na kar se da drobne koščke, nato pa jih zmešamo s soljo in muškatnim oreščkom. To vse skupaj pustimo stati 12 ur ali čez noč, nato pa naložimo v kozarce.

MARMELADA IZ RIBEZA (94 - Alenka Markež)

Sestavine:

- 1,5 kg želirnega sladkorja
- 1 vrečka želirja
- 3 kg dobro zrelega ribeza

Priprava:

Dobro očiščen in zelo zrel ribez, damo v malo globljo posodo, mu dodamo želirni sladkor in nato še želir. Vse skupaj s paličnim mešalnikom dobro premešamo in pustimo kuhati na srednjem ognju do vrenja. Med kuhanjem ves čas mešamo, da se ribez ali sladkor ne zažgeta. Ko marmelada začne z vrenjem, se na vrhu naredi sloj pene, ki jo odstranimo, najboljšo z žlico, nato pa vročo marmelado nalijemo v kozarce, ki jih zavijemo v toplo odejo in jih dva dni pustimo, da se počasi ohladijo.

SIRUP IZ RIBEZA, MALIN IN ROBID (94 - Alenka Markež)**Sestavine:**

- 6 kg ribeza oziroma jagodičevja
- 2,5 kg sladkorja
- 10 g citronke

Priprava:

Jagodičevje vsujemo v sokovnik in ga na pari pustimo, da se iz njega izcedi sok. Precejen sok vlijemo v velik lonec, mu dodamo sladkor in citronko, pustimo, da zavre. Zavretega nalijemo v kozarce in ga pustimo, da se počasi ohladi.

RIBEZOVE MEDENE TORTICE (94 - Alenka Markež)**Sestavine:**

- 3 zvrhane žlice riževe moke
- 3 jajca
- 3 zvrhane žlice sladkorja
- smetana
- med
- ribez in maline

Priprava:

Rumenjake s sladkorjem penasto vmešamo. Beljake stepemo v trd sneg. Rumenjakom dodamo moko in trd sneg ter zelo na rahlo premešamo. Modelčke premažemo z oljem ter vanje vlijemo zmes. V ogreti pečici na 180 °C pečemo 10 minut. Nekoliko ohlajene tortice zvrnemo ter okrasimo s smetano, sadjem ter pokapamo z medom. Tortice sproti krasimo!

TIRAMISU Z JAGODIČEVJEM (94 - Alenka Markež)**Sestavine:**

- 3 žlice sladkorja
- 3 rumenjaki
- 25 dag maskarpone skute
- 0,5 l sladke smetane
- piškoti za tiramisu

- rum
- kava

Priprava:

Z mešalnikom dobro premešamo rumenjake in sladkor. Ko je to dvojje dobro umešano, dodamo še maskarpone skuto in nato še stepeno sladko smetano. Tej masi dodamo po želji oziroma kaj nam nudi vrt, jagode, ribez maline, borovnice. Nato v pekač na dno zložimo piškote, ki jih prepojimo z mešanico ruma in kave (po okusu vsakega posameznika), nanje nadevamo polovico mase, nato vse še enkrat ponovimo in na vrhu potresemo z jagodičevjem, katerega že imamo v masi.

SLADICA S SKUTO IN MALINAMI (94 - Alenka Markež)

Testo:

- 250 g sladkorja
- 4 jajca
- 150 g masla
- 250 g moka
- 2 dcl mleka
- 1 pecilni prašek
- 1 vaniljev sladkor

Nadev:

- 500 g skute
- 1 kislja smetana (2 dcl)
- 1 navadni jogurt (2 dcl)
- 1 jajce
- 4 žlice sladkorja
- 2 vaniljeva sladkorja
- limonina lupinica in sok ene limone
- po želji žlička cimeta
- 1 kg malin

Priprava:

Rumenjake, sladkor in maslo stepemo, da gladko naraste (se speni). Dodamo moko, pecilni prašek in vaniljev sladkor, mleko in na koncu stepene beljake. Na pomaščen in pomokan pekač (ta velik od pečice) vlijemo dobro polovico testa in lepo poravnamo. Na testo nadevamo skutin nadev, poravnamo in na nadev še naložimo maline. Preostalo testo lepo enakomerno namažemo na maline in pečemo na vnaprej ogreti pečici na 175 °C cca. 40 minut. Pecivo je zelo rahlo in sočno, daje občutek, da ni pečeno. Pecivo je treba pustiti ohladiti, da se lahko lepo reže. Posujemo ga lahko s sladkorjem v prahu, ni pa nujno.

POLETNI MAFINI Z MALINAMI (94 - Alenka Markež)

Sestavine:

- 225 g moka

- 1 žlička pecilnega praška
- ščepec soli
- 125 g masla
- 150 g sladkorja v prahu
- 1 vanilin sladkor
- 1,25 dcl mleka
- 2 veliki jajci
- 125 g malin

Priprava:

Najprej ločimo beljake in rumenjake. V rumenjake dodamo sladkor in vanilin sladkor. Nekaj časa mešamo, dodamo maslo in mleko. Ko dobimo lepo zmes, dodamo še moko in pecilni prašek. Beljake v posebni posodi stepemo v sneg in ga narahlo vmešamo v zmes. V pekač za mafine nastavimo papirčke in razdelimo zmes, da dobimo 12 mafinov. Dodamo maline in pečemo na 170 °C (cca. 25 - 30 minut).

MALININE REZINE (94 - Alenka Markež)

Sestavne za biskvit:

- 160 g sladkorja
- 4 jajca
- 1 vaniljev sladkor
- 80 g moka
- 80 g škroba
- 1/2 pecilnega praška
- 8 žlic vode
- ščepec soli

Krema:

- 7 dcl malinovega soka
- 2 pudinga z okusom maline
- 3 žlice sladkorja
- 3 kisle smetane

Preliv:

- 200 g malin, lahko tudi zmrznjenih
- 2 rdeča preliva za torte
- po želji malinova aroma

Priprava:

Skuhamo puding v malinovem soku (navodila za puding so na vrečki). Uporabimo lahko Sparov sok malina light. Večkrat premešamo, da se ne naredi kožica. V ohlajenega (takrat je tudi že biskvit pečen) zmešamo kislno smetano.

Beljake, vodo in sol stepemo v trd sneg, počasi dodajamo sladkor, zmešan z vaniljevim sladkorjem in mešamo na najmanjši hitrosti, dodamo rumenjake in nazadnje moko, zmešano s škrobom. Pečemo cca. 30 minut na 180 °C, odvisno od peči, lahko tudi kakšno minutko dlje. Topel biskvit premažemo s pudingovo kremo. Vse skupaj ohladimo, da se na kremi začne delati

kožica. Nato po kremi potresemo maline in jih prelijemo s prelivom za torte. Pecivo je dobro, če je ohlajeno.

JAGODNO BOROVNIČEVA TORTA (94 - Alenka Markež)

Sestavine za biskvit:

- 6 jajc
- 300 g sladkorja
- 125 ml vode
- 125 ml olja
- 320 g moke
- pol pecilnega praška
- 100 ml jagodnega ali borovničevega soka

Jagodni nadev:

- 200 ml sladke smetane (alpske)
- 250 g mascarponeja
- sladkor v prahu
- 6 listov želatine
- 300 g jagod (sveže ali zamrznjene, ki jih prej odmrznemo in odcedimo)

Borovničev nadev:

- 200 ml sladke smetane (alpske)
- 250 g mascarponeja
- sladkor v prahu
- 6 listov želatine
- 300 g borovnic (sveže ali zamrznjene, ki jih prej odmrznemo in odcedimo)
- 150 g masla sobne temperature
- 80 g sladkorja v prahu
- tičino masa, škrob, jedilne barve, okraski

Priprava:

Pečico segrejemo na 180 °C. Beljake stepemo v sneg. Rumenjake penasto stepemo s sladkorjem. Dodamo vodo in olje. Nazadnje umešamo moko s pecilnim praškom. Vlijemo v model za torte premera 24 cm s snemljivim obodom. Dno oboda "oblečemo" s papirjem za peko (izrežemo krog malo večji od pekača in ga "zapremo" z obodom na dno). Pečemo približno 40 minut. Če je pečeno, preskusimo z zobotrebcem. Pustimo, da se dobro ohladi, najbolje čez noč.

Želatino namočimo v mrzli vodi, jo ožamemo in raztopimo. Stepemo sladko smetano, dodamo mascarpone, stopljeno želatino (hitro jo vmešamo z mešalcem, da se ne začnejo delati grudice, želatina naj ne bo vreča, ampak mlačna), sladkor (po okusu) in narezane jagode. Hitro premešamo.

Enako naredimo borovničevo kremo.

Biskvit obrnemo na "glavo" in ga 2-krat prerežemo. Torto lahko zlagamo v obodu za torte ali pa brez (s tem, da mora biti krema hladna, damo jo v hladilnik, dokler ne začne učinkovati želatina, večkrat premešamo).

Zložimo torto: biskvit, ki ga navlažimo s sokom, jagodna krema, biskvit, ki ga navlažimo s sokom, borovničeva krema, biskvit, ki smo ga navlažili s sokom na spodnji strani. Čez noč naj se hladi v hladilniku.

JAGODNA RULADA (94 - Alenka Markež)

Sestavine za biskvit:

- 80 g sladkorja
- 4 jajca
- 1 vaniljev sladkor
- 1 pecilni prašek
- 100 g moke
- po želji tudi rastlinska rdeča barva

Sestavine za kremo:

- 250 ml rastlinske smetane Hullala
- 1 jagodni kompot
- mleko po potrebi
- po želji tudi rastlinska barva

Priprava - biskvit:

Jajca, sladkor in vaniljev sladkor mešamo z mešalnikom približno 10 minut, da nastane pena. Tej peni narahlo s kuhalnico vmešamo presejano moko s pecilnim praškom. Če želimo, vmešamo tudi rastlinsko barvo.

V velik, nizek pekač položimo peki papir, ki ga namažemo z oljem. Vlijemo biskvit in ga pečemo približno 20 minut na 180 °C oz. peko prilagodite vaši pečici. Z noževo konico preskusite, če je pečeno.

Pečen biskvit pustimo par minut pri miru, potem pa ga skupaj s peki papirjem zavijemo v rulado in pustimo 10 minut, da se hladi, nato jo razvijemo in odstranimo papir, ter zavijemo biskvit v rolo in pustimo, da se popolnoma ohladi. Ko je biskvit hladen, ga razvijemo in malo namočimo z jagodnim kompotom, namažemo s kremo, posujemo jagode, zavijemo in poljubno okrasimo.

Priprava - krema:

Do trdega stepemo Hullala smetano. S kuhalnico ji vmešamo približno pol del mleka in premešamo, nato pa vmešamo še nekaj jagodnega kompota, da smetana dobi okus. Smetani dodajamo toliko tekočine (ali mleka ali kompota), da postane prijetno voljna oz. gladka in sočna. Lahko jo obarvamo z jedilno barvo. Rulado postavimo v hladilnik, da se ohladi.

VLOŽEN STROČJI FIŽOL (BORANJA-RUMEN) (95 - Ivica in Ivan Unuk)

Sestavine:

- 5 kg očiščenega fižola
- 3 žlice soli

Priprava:

Vse skupaj skuhamo, vendar ne čisto do mehkega, nekje do trdote $\frac{3}{4}$, nato dodamo 4 dcl kisa za vlaganje in še malo prevremo. Z vročo vsebino napolnimo očiščene kozarce za vlaganje, katere pokrijemo z odejo, da se postopoma ohladijo. Tako pripravljen fižol pozimi najpogosteje uporabimo za solato, kar pomeni, da fižol odcedimo, dodamo sveže narezan česen, domače bučno olje, sol, kis iz domačih jabolk, poper, ptujsko čebulo (ali kakšno drugo) in sveže sesekljan peteršilj.

LIKER IZ MALIN (95 - Ivica in Ivan Unuk)

Sestavine:

- 1 liter dobrega sadjevca
- sveže maline
- sladkor

Priprava:

Steklenico s širokim vratom napolnimo najprej z 1 cm debelo plastjo sladkorja, dodamo 2 cm malin in postopek ponavljamo do polovice steklenice. Steklenico zapremo in za dva dni postavimo na sonce. Po dveh dneh steklenico napolnimo do 1 cm pod robom z žganjem in postavimo na sonce še približno za 1 teden. Vmes vsebino večkrat pretresemo. Steklenico pospravimo v shrambo, po potrebi večkrat pretresemo, v kolikor sladkor še ni popolnoma stopljen. Uporabno cca. po 2 mesecih.

ČESEN Z LEŠNIKI TER JABOLKA Z RDEČO PESO

(96 - Filozofska Fakulteta - Ana Vovk Korže)

Sestavine (za 4 osebe):

- 4 jabolka srednje velike
- 4 gomolje kuhane rdeče pese
- 4 stroke česna
- 4 velike žlice mletih lešnikov
- 4 velike žlice olivnega olja

Priprava:

Operemo jabolka in jih narežemo na kolobarje. Vmes v vsak drugi kolobar vstavimo rezino skuhanе rdeče pese. Naložimo v stolpec. Dodatno zmešamo stisnjen česen v olivnem olju ter dodamo mlete lešnike. Maso mešamo tako dolgo, da je gladka. Postrežemo skupaj z jabolki in rdečo peso.

Pomembno: ni se treba bati zadaha po česnu, če je v kombinaciji z lešniki!

KONZERVIRANA (VLOŽENA) ZELENJAVA

(97 - Zavod Krajnski vrtci, Vrtec Mojca - Enota Čenča)

Sestavine:

- 3 kg rdeče pese
- 1 vode
- 0,5 l alkoholnega ali vinskega kisa
- 3 žlice sladkorja
- 2 žlici soli
- semena kumine

Priprava:

Rdečo peso kuhamo v večjem loncu približno 45 minut. Kuhano peso ohladimo kar v vodi, v kateri se je kuhala. Ohlajeno peso olupimo in narežemo na kolobarje (ročno ali s pomočjo strojčka). S kolobarji napolnimo sterilizirane kozarce za vlaganje. V loncu zavremo mešanico vode, kisa, sladkorja, soli in kumine. Z vrelo mešanico do vrha napolnimo kozarce s peso. Kozarce tesno zapremo, vkuhamo, ohladimo in shranimo na temnem in hladnem mestu.

STROČJI FIŽOL (97 - Zavod Krajnski vrtci, Vrtec Mojca - Enota Čenča)

Sestavine:

- 1 kg stročjega fižola
- 1 l vode
- 1 žlica soli
- 1 žlica sladkorja
- 1 dcl vinskega kisa

Priprava:

Fižol operemo, narežemo, dodamo vodo, sladkor in sol. Skuhamo do mehkega, dodamo kis in nato naj vre še par minut. Vroče napolnimo v kozarce.

»TRJÁK ALI TERJÁK« (97 - Zavod Krajnski vrtci, Vrtec Mojca - Enota Čenča)

Sestavine:

- črne bezgove jagode
- sladkor (ali med)

Priprava:

Črne bezgove jagode stisnemo, da dobimo sok. Sok precedimo in kuhamo na zmernem ognju dva dni, da voda izpari in ostane gosta črna tekočina. Po okusu dodamo sladkor ali med in prelijemo v kozarce ter zapremo. Za pripravo čaja ali okusnega toplega napitka zadošča žlica trjaka na skodelico vrele vode.

STROČJI FIŽOL S KROMPIRJEM (97 - Zavod Krajnski vrtci, Vrtec Mojca - Enota Čenča)

Sestavine:

- 0,5 kg stročjega fižola
- 0,5 kg krompirja
- sol
- voda
- česen
- olivno olje

Priprava:

Krompir olupimo in narežemo na kocke, kuhamo ga v slanem kropu 30 minut in mu dodamo stročji fižol, ter skupaj kuhamo 30 minut, dodamo tri stroke narezanega česna in žlico olivnega olja.

SLIVOV MOČNIK (97 - Zavod Krajnski vrtci, Vrtec Mojca - Enota Čenča)

Sestavine:

- sveže slive
- koruzna moka
- sol
- sladkor
- voda

Priprava:

Izkoščimo slive, jih kuhamo v kropu, da razpadejo. Dodamo koruzno moko in mešamo. Po okusu dodamo sol in sladkor. Če želimo, lahko jed tudi zabelimo z mastjo in ocvirki.

SMOJKA (97 - Zavod Krajnski vrtci, Vrtec Mojca - Enota Čenča)

Sestavine:

- 10 manjših rep
- pol skodelice prosene kaše
- 0,5 l vode
- maščoba za zabelo
- sol

Priprava:

Repo olupimo, na vrhu izvotlimo in zložimo v pekač ali lonec. Luknje na vrhu repe nadevamo z malo pokuhano proseno kašo (5 min). Zalijemo s slanim kropom, dodamo preostalo surovo kašo in pečemo 45 min, da se repa zmehča in je njena skorja zlato rumena.

GOVNAČ (97 - Zavod Krajnski vrtci, Vrtec Mojca - Enota Čenča)

Sestavine:

- 1 kg svežega zelja
- 0,5 do 1 kg krompirja
- zaseka ali ocvirki
- 1 na četrtine narezana čebula
- sol
- poper
- kumina
- lovorov list

Priprava:

Sveže zeljne liste narežemo na rezance, zalijemo z malo vode in zavremo. Vodo odlijemo in prilijemo malo nove, sveže ter zelje počasi kuhamo. Medtem olupimo krompir, ga zrežemo na kocke in položimo na zelje. Če želimo gosto jed, damo toliko krompirja kot imamo zelja. Dodamo čebulo in nekaj strokov česna ter posolimo. Začnimo s kumino, poprom, lovorovim listom ter kuhamo 1 h. Jed pretlačimo, po potrebi zgostimo s podmetom (moka in voda) in zabelimo z zaseko ali ocvirki.

AJDOVA KAŠA Z GOBAMI (97 - Zavod Krajnski vrtci, Vrtec Mojca - Enota Čenča)

Sestavine:

- 1 kg ajdove kaše
- 50 dag svežih gob
- 8 dag maščobe
- 1 sesekljana čebula
- sol
- peteršiljevi listi
- poper
- kisla smetana

Priprava:

Ajdovo kašo skuhamo in osolimo. Na maščobi prepražimo čebulo in na lističe narezane gobe. Ob koncu praženja primešamo še sesekljan peteršilj, dodamo kuhano in odcejeno kašo, popopravimo in zabelimo s kislom smetano.

ZELIŠČNA JUHA (97 - Zavod Krajnski vrtci, Vrtec Mojca - Enota Čenča)

Sestavine:

- Šop zelišč: peteršilj, luštrek, meta, pehtran, rman, majaron, malo špinacije ali mladih kopriv, zelenje od redkvice,...
- 4 dag masla
- 3 dag moke
- 4 dag čebule
- sol

- 1 dcl kisle smetane
- 1 jajce

Priprava:

Iz masla in moke naredimo svetlo prežganje, dodamo sesekljano čebulo.

ČOKO KOLAČ Z JAGODIČEVJEM (99 - Katja Berčič)

Sestavine:

- 100 g sladkorja
- 4 jajca
- 170 g mletih mandljev
- 1 žličko cimeta
- 1 žličko pecilnega praška
- ščepec soli
- 100 g koščkov čokolade
- jagodičevje

Priprava:

V dve posodi ločimo rumenjake in beljake. Pečico segrejemo na 175 °C, pekač obložimo s papirjem za peko. V posodi zmešamo mlete mandlje, cimet in pecilni prašek.

V posodo z rumenjaki dodamo polovico sladkorja in mešamo toliko časa, da nastane rahla penasta zmes. Vmes dodamo mešanico mletih mandljev, pecilnega praška in cimeta.

Stepemo beljake in jim dodamo ščepec soli ter preostali sladkor, tako da nastane čvrst sneg. Sneg beljakov z metlico umešamo v zmes rumenjakov in mandljev ter na koncu zmesi dodamo še jagodičevje.

Pripravljeno testo vlijemo v pekač in po vrhu prekrijemo z jagodičevjem ter koščki čokolade. V ogreti pečici pečemo 35 min..

Pred serviranjem kolač po želji potresemo s sladkorjem v prahu in mu dodamo stepeno smetano ali preliv iz jagodičja.

Sestavine za preliv iz jagodičevja:

- 250 g jagodičevja (jagode, borovnice, ribez, maline, robide, brusnice)
- 1 limona
- 50 g sladkorja

Priprava:

Jagodičevje stresemo v kozico, prelijemo z limoninim sokom in potresemo s sladkorjem. Vse skupaj na hitro pokuhamo, toliko da se iz jagodičevja izloči malo soka ter odstavimo. Pripravljen preliv ohladimo in shranimo v hladilniku ali pa še vročega uporabimo kot dodatek k številnim sladicam, z njim lahko prelijemo tudi sladoled.

SLADOLEDNI MAFINI (99 - Katja Berčič)

Sestavine:

- 250 g mešanega jagodičja

- 50 g sladkorja v prahu
- 600 g jogurta
- 250 g sladke smetane

Priprava:

Pekač za mafine ohladimo v zamrzovalniku. Sladkor v prahu in jogurt zmešamo v gladko zmes. Nato stepemo smetano in jo primešamo k jogurtovi kremi. Zmesi za tem previdno dodamo še jagodičevje. Na koncu pekač za mafine napolnimo s pripravljeno zmesjo, pokrijemo z alufolijo in postavimo za najmanj 6 ur v zamrzovalnik.

Preden mafine ponudimo, jih še okrasimo s svežimi jagodami.

AJDOVI POLETNI MISLI MAFINI Z JAGODIČJEM (99 - Katja Berčič)

Sestavine:

- 250 g jagodičja (npr. ribeza, malin, robid)
- 200 g ajdove moke
- 50 g ovsenih kosmičev
- 1 pecilni prašek
- 1 vaniljev sladkor
- 1/2 žličke sode bikarbone
- 200 ml jogurta
- 2 jajci
- 1 žlica olivnega olja
- 50 g rjavega sladkorja

Priprava:

V prvi posodi zmešamo skupaj moko, pecilni prašek, sodo bikarbono in ovsene kosmiče. V drugi posodi pa zmešamo jogurt, jajci, olivno olje, sladkor in vaniljev sladkor. Dobljeni tekoči zmesi hitro primešamo zmes z moko. V testo na koncu previdno vmešamo še jagodičje in z njim napolnimo vdolbine pomaščene pekača za mafine. Pečemo 20 do 25 minut pri 180 °C.

RIBEZOVI ČOKO MAFINI S KOKOSOVIM SNEGOM (99 - Katja Berčič)

Sestavine:

- 200 g ribeza
- 200 g moke
- 2 žlički pecilnega praška
- 75 g kokosovih kosmičev
- 100 g čokoladnih koščkov
- 3 jajca
- 100 g masla
- 200 g sladkorja
- 1 žlica limetinega soka
- 1 žlica kokosovega likerja
- 150 ml jogurta

Priprava:

Moko, pecilni prašek, 50 g kokosovih kosmičev in čokoladne koščke zmešamo. Ubijemo 3 jajca in ločimo rumenjake od beljakov. Mehko maslo, 100 g sladkorja, žlico limetinega soka in kokosovega likerja ter jogurt gladko zmešamo. Hitro primešamo zmes z moko in nato še ribezove jagode. S testom napolnimo pomaščene vdolbine pekača. Pečemo 20 minut pri 175 °C. Beljake, 100 g sladkorja in 25 g kokosovih kosmičev stepemo v trd sneg in ga porazdelimo na kolačke. Po vrhu dodamo nekaj kroglic ribeza. Pečemo še 10 minut pri 150 °C, da sneg rahlo porjavi.

MAKOVA PITA Z RDEČIM RIBEZOM (99 - Katja Berčič)

Sestavine za krhko testo:

- 250 g moke
- 160 g sladkorja
- 125 g masla
- 1 jajce
- 1/2 zavitka pecilnega praška

Sestavine za biskvit:

- 6 rumenjakov in beljakov
- 80 g masla
- 100 g sladkorja
- 14 g zmletega maka
- 80 g zmletih mandljev
- 100 g moke
- 150 g rdečega ribeza
- 1 zavitek pecilnega praška
- cimet

Priprava:

Krhko testo: Iz naštetih sestavin zgnetemo testo, ki ga pustimo na hladnem pol ure. Model namažemo z maslom in postavimo v hladilnik.

Biskvit: Maslo penasto umešamo s polovico sladkorja in rumenjaki, primešamo mleti cimet, mak in mandlje, dodamo trd sneg stepen iz beljakov in druge polovice sladkorja ter dobro premešamo z moko in pecilnim praškom. Krhko testo razvaljamo in z njim obložimo ohlajen model po dnu in približno tri centimetre od roba. Napolnimo ga z makovim biskvitom, potresemo z ribezom, ki ga na rahlo zamešamo v maso. Pečemo 30 minut pri 190 °C.

HRUSTLJAVE ČESNOVE ŠTRUČKE (99 - Katja Berčič)

Sestavine:

- francoske štručke
- maslo
- česen
- peteršilj
- sir

- olivno olje

Priprava:

Štručke prerežemo po celotni dolžini in jih znotraj premažemo z maslom, dodamo strte stroke česna in nasekljan peteršilj. Po vrhu potresemo nariban sir in pokapljamo z olivnim oljem. Štručke zavijemo v alufolijo in damo v pečico segreto na 160 °C za 10 min. Pečene štručke nato prečno narežemo na manjše rezine in še vroče ponudimo.

ZELENA RAZNOLIKOST POLETJA (99 - Katja Berčič)

Sestavine:

- 1-2 zeleni papriki
- 1 čebula
- 4-5 strokov česna
- 10 dag očiščenega graha
- 40 dag zelenega stročjega fižola (ozkega in širokega)
- 1 žlica paradižnikove mezge
- 0,5 dcl olivnega olja
- 2 dag moke
- 1/2 žličke soli
- 60 dag prekajene slanine
- 4-6 jajc

Priprava:

Papriko narežemo na koščke in nato na drobno nasekljamo čebulo. Grah in sesekljan stročji fižol na pol prekuhamo v slani vodi in odcedimo. V široki ponvi na vročem olju popražimo papriko in čebulo. Dodamo še strti česen ter vse skupaj še nekoliko popražimo. Nato dodamo paradižnikovo mezgo, grah in sesekljan stročji fižol. Vse to dušimo približno 10 minut. Za tem po vrhu naložimo rezine prekajene slanine in pečemo v pečici približno 15 minut pri 220°C. Kot samostojna jed se zraven priležejo tudi jajca, ki jih spečemo v pečici skupaj s slanino.

MEDLA (100 - OŠ Jela Janežiča - Škofja Loka)

Škofja Loka je znana po dobrih jedeh. Ali ste že kdaj poskusili loško medlo? Včasih so si te preproste jedi kuhali revni, danes pa so specialiteta tudi za gospode.

Sestavine za 6 oseb:

- 2 l vode
- 20 dag prosene kaše
- približno 15 dag bele ali ajdove moke
- ščep soli
- 5 dag masla

Priprava:

V vrelo slano vodo zakuhamo dobro oprano proseno kašo. Ko kaša zavre, vanjo počasi vmešamo moko. Medlo kuhamo približno 20 minut. Kuhano medlo zabelimo. Z žlico naredimo v medlo vdolbine, da se zabela lepše razleze.

Medla obogatena s fižolom (kot zelenjavna jed) ali vrtnimi jagodami (kot sladica):

Fižol - Med kuhanjem medli dodamo stročji fižol, ki smo ga poprej že nekoliko pokuhali (10 min). Kuhamo toliko časa, da se fižol ustrezno zmehča. Zabelo naredimo, ko je fižol dovolj kuhan. Ponudimo kot glavno jed, poleg lahko ponudimo še solato.

Jagode - V kuhano medlo dodamo pretlačene in posladkane jagode, premešamo in ponudimo kot sladico.

FIŽOLOVA JUHA (101 - Katarina Okorn Kolarič)

Sestavine za 4 osebe:

- 1/2 čebule
- 2 žlici maščobe (mast ali oljčno olje)
- žlica pirine moke
- 20 dag kuhanega fižola
- žlica paradižnikove mezge
- sol
- poper
- muškadni orešček
- česen

Priprava:

Fižol en dan prej namočimo v hladni vodi, da se napne in bo hitreje kuhan. Fižol skuhamo. Čebulo sesekljamo, stresemo v vročo maščobo in rumeno prepražimo. Potresemo z moko in še nekoliko prepražimo. Zalijemo s fižolom, ki smo ga s tekočino vred predhodno zmešali v mešalniku – »multipraktiku«. Dolijemo vodo, kolikor jo potrebujemo (cca. 1 l), dodamo začimbe in dobro prevremo. Zakuhamo poljubno zakuho.

PECIVO Z RIBEZOM IN PUDINGOM (101 - Katarina Okorn Kolarič)

Sestavine:

- 20 dag moke
- 4 rumenjaki
- 20 dag sladkorja
- 100 ml vode
- 80 ml olja
- 1 vanilin sladkor
- 1 pecilni prašek
- 4 beljaki
- 4 žlice čokolade v prahu
- 2 vaniljeva pudinga, ki ju skuhamo po navodilih iz vrečke

Priprava:

Rumenjake, sladkor, vanilin sladkor, vodo in olje zmešamo skupaj in počasi dodajamo zmes moke in pecilnega praška. Nato dodamo še čokolado v prahu in na koncu še sneg, ki smo ga naredili iz beljakov. Pečemo 20 min. pri 180 °C.

Ko je pečeno, potresemo z ribezom in ko se ohladi, po tem polijemo še kuhan puding.

RIBEZOVA MARMELADA (101 - Katarina Okorn Kolarič)

Sestavine:

- 1 kg ribeza
- sok ene limone
- 400 – 500 g sladkorja
- 2 jabolki

Priprava:

Ribez damo v lonec in ga pokapljamo z limoninim sokom. Priporočljivo je, da ga potem pustimo stati nekaj časa v hladilniku (lahko čez noč). Lonec pristavimo in 15 minut kuhamo ribez, nato pa odstavimo in pretlačimo s paličnim mešalnikom. Spet kuhamo in postopno dodamo sladkor in na koščke narezana jabolka. Ko se le ta razpustijo, marmelado še enkrat prepasiramo in kuhamo tako dolgo, da se marmelada strdi in se ne razleze, ko jo kanemo na krožnik.

Kozarce za vlaganje oplaknemo z vročo vodo in jih do vrha napolnimo z marmelado. Trdo privijemo pokrov in jih za približno pet minut obrnemo na glavo. Potem preverimo, če so se pokrovčki "udrli" in jih po potrebi pritismo. Kozarce pokrijemo z odejo in jih pustimo, da se ohladijo.

BUDLA (102 - OŠ Simona Kosa Podbrdo)

Sestavine:

- 1/3 kg ajdove moke
- 1/3 kg bele moke
- 1/3 kg zaseke
- 5 dag kvasa
- malo soli
- mlačna voda

Priprava:

Ajdovo in belo moko zmešamo, zaseko raztopimo. Iz moke, nekoliko tople zabele, soli, vzhajane kvasa in tople vode pripravimo redko testo, da ga v pekač lahko zlijemo. Ko testo vzhaja, ga pečemo kot kruh.

PETELINČKI (102 - OŠ Simona Kosa Podbrdo)

Sestavine testa:

- 0,5 kg ajdove moke
- 0,7 l slanega kropa

- 1 jajce

Nadev:

- zmleta orehova jedrca
- kruhove drobtine
- 1 jajce

Priprava:

Ajdovo moko poparimo s slanim kropom, zmešamo v testo in v ohlajeno zmes vmešamo stepeno jajce. Testo na prtiču razvaljamo na precej debele rezance. Razrežemo jih na 4 cm velike kvadrate. Na vsakega položimo žlico nadeva - zmešamo jedrca, drobtine in jajce - zapognemo, stisnemo robove ter zavitke skuhamo v slanem kropu 5 do 7 minut. Petelinčke zabelimo z maslom in drobtinami.

FIŽOLOV MOŠ (102 - OŠ Simona Kosa Podbrdo)

Sestavine:

- krompir
- fižol
- sol
- zaseka

Priprava:

Posebej skuhamo krompir in fižol v razmerju 2:1. Kuhan krompir zmečkamo, dodamo kuhan fižol in toliko fižolove vode, da je zmes podobna krompirjevemu pireju. Solimo in zabelimo s segreto zaseko. Dobro premešamo in ponudimo toplo, ob tem pa postrežemo še toplo mleko.

BISKVITNA RULADA Z JAGODAMI (102 - OŠ Simona Kosa Podbrdo)

Sestavine:

- 20 g masla (raztopljenega)
- 5 beljakov
- 4 rumenjaki
- 70 g sladkorja
- 40 g moke (gladke)
- 40 g koruznega škroba
- 1 čajna žlička vaniljevega sladkorja
- 1 ščepec soli
- 400 g jagod
- 200 g sladke smetane
- 1 žlica sladkorja
- sladkor v prahu (za posipanje)

Nadev:

- 250 g jagodne marmelade

Priprava:

Beljake zmešamo v skledi s sladkorjem, vaniljevim sladkorjem in ščepcem soli ter stepemo v trd sneg. Primešamo rumenjake, maslo, moko in škrob. Na pekač, obložen s peki papirjem, na centimeter debelo naneseemo maso. Oblikujemo v pravokotnik. V predhodno segreti pečici pečemo rulado 8–10 minut na 220 °C. Vzamemo iz pekača in položimo na peki papir, posut s sladkorjem v prahu. Papir počasi odstranimo. Testo zvijemo v rulado, zavijemo v peki papir in počakamo, da se ohladi.

Medtem narežemo jagode. Smetano skupaj s sladkorjem stepemo. Ohlajen biskvit odvijemo, premažemo z jagodno marmelado in obložimo s stepeno smetano in jagodami. Zavijemo v rulado in posujemo s sladkorjem.

JAGODNI MAFINI (102 - OŠ Simona Kosa Podbrdo)

Sestavine:

- 250 g moke
- 170 g jagod
- 150 g sladkorja
- 1 pecilni prašek
- 1 vaniljev sladkor
- 2 jajci
- 6-7 žlic olja
- 2 dcl mleka

Priprava:

Jagode narežemo na majhne koščke. Vzamemo večjo posodo in z mešalnikom stepemo jajci. Dodamo sladkor, vaniljev sladkor, olje in mleko ter vse skupaj stepemo. Dodamo moko s pecilnim praškom in premešamo z mešalnikom. Dodamo še narezane jagode in vse skupaj premešamo z žlico. Maso vlijemo v pekač za mafine. Pečemo 20-25 minut na 170 °C.

OŠ Simona Kosa Podbrdo je predstavila tradicionalne jedi iz Baške Grape .

JOTA (103 - Tatjana Močnik; 105 - Luka Močnik)

Sestavine:

- olje
- 40 g slanine
- 1/2 čebule
- 3 stroke česna
- 350 g kuhanega fižola
- 500 g kislega zelja ali repe
- sol in poper
- 4 krompirji

Priprava:

Na olju prepražimo slanino, čebulo in česen. Krompir, ki smo ga posebej skuhami, pretlačimo in dodamo v lonec. Dodamo zelje/repo in kuhan fižol (del fižola lahko pretlačimo). Fižol pred kuhanjem namakamo, da je hitreje kuhan. Po okusu solimo in popramo. Jedi lahko dodamo klobaso.

NAPITEK (103 - Tatjana Močnik; 105 - Luka Močnik)

Sestavine:

- 1 dcl jogurta
- 0,5 dcl mleka
- žlico ovsenih kosmičev
- pest svežih jagod / malin / robidnic / borovnic

Priprava:

Vse skupaj damo v mešalnik, zmešano, natočimo v kozarec in okusen zajtrk je pripravljen.

SMUKAVC (106 - Ivana Štremfelj)

Sestavine:

- 20 mladih listov ohrovt
- ½ kg krompirja
- 3 stroke česna
- sol
- poper
- mleta kumina
- 2 žlici zaseke
- 1 žlica moke

Priprava:

Od listov ohrovt odstranimo trde dele, nato jih narežemo na pol centimetra široke rezance. Krompir olupimo in skuhamo. Kuhan ohrovt dobro pretlačimo in dodamo krompir in skupaj še dobro pretlačimo z narezanim česnom. Dodamo sol, poper in kumino.

Zarumenimo zaseko in potresemo z moko in kmalu zalijemo z odcejeno krompirjevo.

Pokuhamo 10 minut in prilijemo k ohrovtu. Nastati mora gostljata jed, da se žlica v njej ne potopi. Serviramo kot samostojno glavno jed.

NARASTEK Z AJDO PO MOJE (107 - Mihaela Kotnik)

Priprava:

Ajdovo kašo kuhamo približno 10 min. odstavimo in pustimo, da se ohladi. Bučke naribamo in pustimo stati nekaj minut, da spustijo vodo. Na maščobi prepražimo seseklano čebulo, ob koncu praženja dodamo še sesekljan česen. Zmešamo ajdovo kašo, bučke, seseklano čebulo in vmešamo 3 jajca, katera smo stepili in jim dodali sol, poper in muškatni orešek. Zmes zgostimo s tremi žlicami drobtin. Zmes vlijemo v model, katero prelijemo z 1 stepenim jajcem in

potresemo s peteršiljem. Pečemo cca. 30 minut pri 180 °C. Jed je lahko samostojna s solato ali pa kot priloga k mesu, zelenjavnim omakam ... Toplo ali pa tudi hladno. Bučke lahko zamenjamo s kislim zeljem ali sezonsko zelenjavo.

AJDOVA KAŠA Z ZELIŠČI (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine:

- 400 g ajdove kaše
- 2 žlici olja
- ¼ čebule
- zelišča (dobro sesekljan peteršilj, timijan, šetraj in zelena)
- sol
- poper
- 1 l jušne osnove

Priprava:

Za ajdovo kašo z zelišči najprej kašo dobro operemo in odcedimo. Čebulo sesekljamo in jo damo v posodo, v kateri smo segreli nekaj olja. Dodamo še kašo in oboje pražimo okoli 5 minut. Premešamo in zalijemo z jušno osnovo. Ko zavre, damo na manjšo temperaturo in pustimo vreti še 15 minut. Nato vmešamo nasekljana zelišča in pustimo vreti še 10 minut oz. dokler ne izpari voda. Ajdovo kašo z zelišči postrežemo kot samostojno jed ali kot prilogo. Če jo postrežemo kot prilogo, je skuhamo nekaj manj. Po želji jo popopravimo in dosolimo.

PEČENA AJDOVA KAŠA (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine:

- 400 g ajdove kaše
- 1 l mleka
- 2 jajci
- sol
- 200 ml kisle smetane
- 100 g skute
- olje (za pekač)

Priprava:

Za pečeno ajdovo kašo kašo najprej dobro operemo in osušimo. Osoljeno mleko zavremo in vanj stresemo kašo, ki jo kuhamo okoli 20 minut, da lepo nabrekne. Nato jo pustimo, da se ohladi. Jajca penasto umešamo ter dodamo smetano in skuto. Pečico segrejemo na 180 °C. Maso zmešamo med kašo. Vse skupaj damo v pomaščen pekač. Pečemo okoli 20 minut, da se naredi skorjica. Pečeno ajdovo kašo lahko ponudimo kot prilogo ali pa kot pogačo (v tem primeru jo potresemo s sladkorjem).

AJDOVI KRAPI (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine:

- 1/2 ajdove moke
- 3/4 l osoljenega kropa
- 2 – 3 žlice moke
- žlica masti
- bela moka za gnetenje

Nadev:

- 15 dag skute
- 2 jajci
- 2 žlici kisle smetane
- 4 žlice krušnih drobtin
- malo soli
- osoljen krop
- surovo maslo
- drobtine za zabelo

AJDOVI ŠTRUKLJI S SKUTO (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine:

- 750 g ajdove moke
- 6 l slane vrele vode
- bela moka za posip
- drobtine

Nadev:

- 500 g skute
- 1 dcl kisle smetane
- 3 jajca
- pest drobtin

KRVAVICE (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine:

- 1/2 svinjske glave
- cela pljuča
- črevna mast
- 2 čebuli
- 1/2 l ješprenja
- 1/2 l ajdove kaše
- 5 strokov česna
- 1 žlica pimeta
- 1/2 žlica popra
- 1 l svinjske krvi
- žlica zdrobljenih majaronovih plev

AJDOV KRUH Z OREHI (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine:

- 500 g fine polnozrnate pšenične moke
- 150 g ajdove moke
- ¾ kvasa
- 1 žlica soli
- 1 vrečka kislega testa
- 150 g grobo sesekljanih orehov
- 2 žlici orehovega olja

Priprava:

Obe vrsti moke v skledi zmešamo. Na sredini naredimo jamico in nanjo nadrobimo kvas ter ga zmešamo s 5 žlicami mlačne vode. Dodamo sol in kislo testo. Vse dobro premesimo, pri tem vgnemo še 250 ml mlačne vode, orehe in olje. Testo damo na toplo, kjer naj vzhaja 45 minut. Testo na pomokani površini premesimo, prepolovimo in oblikujemo v dva hlebčka. Položimo ji na dva, s papirjem za peko, obložena pekača. Površino z nožem mrežasto zarežemo, pokrijemo in pustimo še vzhajati 30 minut. Pečico segrejemo na 200 °C in postavimo vanjo nepregorno posodo z vrelo vodo. Na sredini pečice pečemo 20 – 25 minut.

AJDOVA POGAČA (Kulinarika) (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Dobra ajdova moka je osnova za prleško specialiteto. Z vrelo slano vodo jo najprej poparimo, nato pa vanjo zamesimo še pšenično moko. Ajdova pogača je iz dveh ali treh plasti testa, med plastmi in na vrhu pa je skutin nadev. Ponekod med skuto dodajajo tudi jabolka. Ajdov krapec ima le eno plast testa s skutnim nadevom na vrhu.

Testo:

300 g ajdove moke poparimo s 7 dcl vroče slane vode (toliko vode, da dobimo lepo kepo testa), dodamo 100 g pšenične moke, 1 žlico olja ali masti, malo soli. Testo naj počiva 20 minut, potem ga razdelimo na tri dele. Vsakega posebej razvaljamo, potem polagamo enega na drugega, vmes pa namažemo skutin nadev.

Nadev:

1,25 kg skute pretlačimo, dodamo 100 g sladkorja, 2,5 dcl kisle smetane, 2 jajci, vanilin sladkor, malo soli.

Za preliv pred peko potrebujemo še 250 g kisle smetane in 1 jajce. Spečemo in pretresemo s sladkorjem. Pečemo 35 do 40 minut pri 180 °C.

AJDOVA ZLEVANKA (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine:

- 7 – 8 žlic ajdove moke
- 3 dcl mleka
- 1 jajce
- 3 žlice bučnega olja

- sol
- žlica sesekljanih ocvirkov

Priprava:

Vse sestavine dobro zmešamo in vlijemo v pomaščen pekač, ki smo ga prej ogreli skupaj z maščobo. Ko je zlevanka pečena, jo postrežemo z bučnimi semeni in kislo smetano.

AJDOV KRUH (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine:

- 300 g ajdove moke
- 1 kg bele moke
- 70 g kvasa
- mlačna voda
- 1 žlica sladkorja
- sol
- 4 žlice olja ali masti

Priprava:

Ajdovo moko poparimo z vrelo vodo tako, da dobimo gosto maso, katero s kuhalnico nekajkrat premešamo in pustimo ohladiti. V posodo nalijemo 1 dcl mlačne vode, dodamo sladkor in kvas ter premešamo. Ko se ajdova moka ohladi, ji dodamo belo moko, vzhajan kvas, sol in toliko vode, da zgnetemo testo srednje trdote. Vodo dodajamo postopoma. Zgnetemo testo in pustimo počivati eno uro in ga pokrijemo. Potem testo pregnetemo in istočasno vklopimo pečico na 250 °C, skupaj s pekačem, da se vse segreje. Ko pečica doseže želeno temperaturo, vzamemo ven vroč pekač, ga polijemo z oljem – mastjo, nanj prevrnemo testo, ki ga z rokami potiskamo po celem pekaču in oblikujemo kruh okrogle oblike, visok do 7 cm. Kruh pečemo eno uro pri 200 °C. Ko je kruh pečen, ga pustimo v pekaču 5 minut, nato ga zavijemo v velik prtiček.

AJDOVA GIBANICA (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine za testo:

- 1 kg ajdove moke
- 0,5 l slanega kropa
- 3 žlice masti

Nadev:

- 15 dag masla
- 4 jajca
- 50 dag skute
- 2 žlici smetane
- 2 zajemalki mleka ali smetane
- sol

Priprava:

Ajdovo moko stresemo v skledo in jo poparimo s slanim kropom, v katerega smo prej umešali mast. Zmes pregnetemo v testo, ga dobro premešamo in na tanko razvaljamo. Za nadev umešamo maslo z jajci in dodamo skuto ter smetano. Razvaljano testo namažemo z nadevom in damo v dobro namaščen pekač. Postavimo v ogreto pečico. Med pečenjem gibanico prelijemo z mlekom ali s smetano.

AJDOVE PALAČINKE S PROSENO KAŠO (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Testo (za štiri osebe):

- 2 jajci
- 1 dcl mleka
- 4 žlice ajdove moke

Nadev:

- 20 dag ajdove kaše
- 6 dag zaseke
- 10 dag čebule
- sol
- poper
- drobnjak
- muškatni orešček
- luštrek

Preliv:

- 2 dcl mleka ali juhe
- 4 dag margarine
- 5 dag moke
- sol
- poper
- jajce
- kislá smetana

Priprava:

Pripravimo žvrkljano testo in spečemo palačinke. Namažemo jih z nadevom, zvijemo, položimo v namazan pekač, prelijemo s prelivom in zapečemo.

Nadev: Kašo skuhamo, jo odcedimo, dodamo vročo zaseko, na kateri smo pražili seseklano čebulo in vse začimbe dobro premešamo.

Preliv: Iz margarine, moke in juhe ali mleka napravimo bešamel, ga začinimo, dodamo jajce in smetano.

PECIVO IZ AJDOVE KAŠE (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine:

- 200 g ajdove kaše (kuhane 15 minut v vreli vodi)
- 10 dag masla

- 80 dag sladkorja
- 4 jajca
- 20 g čokolade v prahu
- 40 g moke
- 1 pecilni prašek
- limonina lupinica
- marelična marmelada
- 120 g jedilne čokolade
- maslo

Priprava:

H kuhani in ohlajeni ajdovi kaši primešamo rumenjake, sladkor, maslo, limonino lupinico, čokolado v prahu, moko in pecilni. Vse skupaj zelo dobro zmešamo. Nato v posodi zmešamo beljak in tudi tega na koncu rahlo mešamo. Maslo zlijemo v pomaščen pekač (30 cm) ter pečemo 20 minut na 180 °C. Pecivo ohladimo in po vrhu namažemo z marelično marmelado ter na koncu polijemo oz. okrasimo s čokoladno glazuro. Zelo dobro se poda, če dodamo na vrhu še kakšno jagodičevje (maline, jagode).

AJDOVA JUHA (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine:

- 100 g ajdove kaše
- 2 korenčka
- 1 čebula
- 1 strok česna
- vejica peteršilja
- timijan
- sol
- poper
- 1 žlica olivnega olja
- 1 l vode

Za podmet:

- 1 žlica kisle smetane
- 1 mala žlica moke
- 0,5 l vode

Priprava:

Kašo umijemo, odcedimo in damo v lonec kuhat 20 minut. Medtem v drugi posodi v olivnem olju posteklenimo seseklano čebulo, dodamo narezan korenček in stremo česen. Ko česen zadiši prilijemo vodo in dodamo ajdovo kašo. Nato dodamo nasekljan peteršilj, timijan, sol, poper ter pustimo, da vre 10 minut.

AJDOVI ŽGANCI (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine za 10 oseb:

- 70 do 80 dag ajdove moke
- 2,5 l vode
- 1 dag soli
- 15 dag zaseke ali ocvirkov

Priprava:

Presajeno moko stresemo v slani krop. Pokrijemo in pustimo, da dobro prevre, nato moko preluknjamo s kuhalnico, da se bolje prekuha. Vre naj počasi pol ure. Nato nekaj žgančnice odlijemo. Moko dobro zmešamo s kuhalnico. Če so žganci presuhi, jim prelijemo malo žgančnice. Lepše se mešajo, če jim med mešanjem prilijemo nekaj čiste maščobe. Dobro zmešane žgance pustimo 10 minut, nato jih s kuhalnico in vilicami nadrobimo v skledo in po vrhu zabelimo.

ROLADA IZ AJDOVE MOKE (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine:

- 5 jajc
- 10 dag ajdove moke
- 10 dag sladkorja
- pol vrečke pecilnega
- 1 vrečka vanilin sladkorja

Priprava:

Pečico segrejemo na 200 °C. Najprej ločimo rumenjake in beljake. Iz beljakov stepemo sneg. Rumenjake, sladkor, vanilji sladkor penasto umešamo. Dodamo moko, ki smo ji dodali pecilni prašek. Vse skupaj zmešamo in na koncu dodamo sneg. Pekač obložimo s peki papirjem, maso vlijemo v pekač in jo enakomerno porazdelimo. Pečemo v ogreti pečici 10 minut.

AJDOVI VZHAJANCI (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine:

- 25 dag bele moke
- 50 dag ajdove moke
- 4 dag kvasa
- mlačna voda
- sol
- ocvirki za zabelo

Priprava:

Kvas razdrobimo, ga premešamo z malo mlačne vode in moke ter ga postavimo na toplo, da vzhaja. Nato iz obeh vrst moke, vzhajanega kvasa, vode, soli zamesimo testo, ga dobro pregnetemo in postavimo na toplo vzhajat. Vzhajano testo damo na desko, potresemo z moko, ga pregnetemo in oblikujemo v en velik ali več manjših svaljkov. Skuhamo ga v slanem kropu.

Ko je kuhan, ga previdno vzamemo iz vode, narežemo na rezine in zabelimo z ocvirki. Vzhajance ponudimo k mesu, zelju ali repi, lahko pa tudi kot samostojno jed k solati.

AJDOV NARASTEK (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine za testo:

- 140 g sladkorja
- 4 jajca
- 140 g margarine
- 140 g ajdove moko
- 1/2 zavitka pecilnega praška
- 80 g rozin
- 80 g sesekljanih orehov
- 20 g drobtin
- 3 čajne žlice ruma

Sestavine za preliv:

- 250 ml belega vina
- 200 ml vode
- 60 g sladkorja
- cimetova skorja
- 4 klinčki

Priprava:

Rumenjake, polovico sladkorja in margarino penasto zmešamo. Dodamo stepene beljake z drugo polovico sladkorja. Vse skupaj dobro premešamo in dodamo rozine, moko s pecilnim praškom, mlete orehe, drobtine in rum. Še enkrat premešamo in vlijemo v namazan model za narastek. Pečemo 25 minut pri temperaturi 180 °C. Pečen narastek prelijemo s kuhanim vinom.

Preliv: Vino, voda, sladkor, cimet in klinčke kuhamo dobrih 10 minut. Nato preliv ohladimo in z njim prelijemo vroč narastek.

ŠTRUKLJI IZ AJDOVEGA TESTA (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine za testo:

- 100 g ajdove moko
- 80 g bele gladke moko
- 1,5 g kvasa
- 1 jajca
- 0,3 dcl olja
- mlačna slana voda

Priprava testa:

Ajdovo moko nekoliko poparimo, dodamo razdrobljeni kvas, belo moko, olje, jajce in po potrebi še mlačno slano vodo. Iz sestavin naredimo ne preveč trdo testo. Pustimo ga počivati.

Sestavine za nadev s prekajenim mesom (za 5 oseb):

- 320 g prekajenega mesa
- 40 g maščobe
- 3 jajca
- 60 g čebule
- 3 jajca
- 30 g naribanega hrena

Priprava nadeva: Na maščobi prepražimo čebulo, dodamo sesekljano prekajeno meso, vežemo z dvema jajcema. Pripravljen nadev razporedimo po razvaljanem testu, ki ga premažemo s stepenim jajcem in potresemo z naribanim hrenom. Testo zvijemo v štrukelj, ga zavijemo v alufolijo in kuhamo v slanem kropu 25 – 30 minut. Ponudimo ga s solato.

Ali pa:

Sestavine za nadev z blitvo (za 4 – 5 oseb):

- 400 g blitve
- 60 g margarine
- 200 g skute
- 3 jajca
- sol, poper

Priprava nadeva:

Blitvo skuhamo v slanem kropu. Margarino razpustimo, dodamo narezano blitvo, skuto in stepeni jajci, začinimo ter nekoliko prepražimo. Testo razvaljamo, namažemo z jajcem in potresemo z nadevom. Testo zvijemo v štrukelj in nato zvijemo v pomaščeno alufolijo. V slanem kropu kuhamo 25 – 30 minut.

Štruklje ponudimo k mesnim jedem ali pa samostojno s česnovo omako.

LEŠNIKOVI KVADRATKI Z AJDO (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine:

- 2 skodelici lešnikov
- 3/4 skodelice kakavovih zrn
- 1/2 skodelice agavinega sirupa
- 3/4 skodelice nakaljene in posušene ajde*
- 1/2 skodelice goji jagod
- ščep himalajske soli

*Ajdo kalimo tako, da zrna namakamo čez noč, nato pa jih v kalilniku ali na pladnjih pustimo dan ali dva, da poženejo kratke repke. Na tej stopnji ajdo preložimo v dehidrator in sušimo do hrustljavega, kar traja približno 12 ur.

Priprava:

Lešnike in kakavova zrna fino zmeljemo v močnem mešalniku ali kavnem mlinčku (v tem primeru bomo morali količino razdeliti na več manjših delov). Fino mleto mešanico prestavimo v posodo, dodamo ščep soli, nakaljeno ter posušeno ajdo in goji jagode. Nato prilivamo agavin sirup (po potrebi manj ali več kot navedeno v sestavinah), dokler ni zmes sprijeta. Na nelepljivi

podlogi oblikujemo zmes v večji kvadrat in pustimo v hladilniku za nekaj ur. Nato narežemo na manjše kvadratke in ponudimo.

AJDOVA RULADA Z BRUSNICAMI (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine:

- 4 jajca
- 100 g sladkorja
- 1 ščepec soli
- 40 g jedilnega škroba
- 100 g ajdove moko
- 50 g mletih lešnikov
- 1 žlička pecilnega praška
- 400 g brusnične marmelade
- 500 g smetane
- 2 žlici sladkorja
- 2 vrečki utrjevalca za smetano

Priprava:

Biskvit pripravimo po osnovnem receptu, pri čemer zmešamo jedilni škrob z ajdovo moko, lešniki in pecilnim praškom ter previdno vmešamo, spečemo in zvijemo.

Polovico marmelade namažemo po biskvitu. Smetano čvrsto stepemo s sladkorjem in utrjevalcem. Eno tretjino prihranimo. V preostalo smetano vmešamo preostalo marmelado, namažemo po biskvitu in ga previdno zvijemo. Za 15 minut damo na hladno.

Površino rulade premažemo s preostalo smetano. Nato rolado vsaj za 30 minut postavimo na hladno.

PITA Z JAGODIČEVJEM (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine:

- 1 plošča listnatega testa
- 75 g marcipana
- 150 g pasirane skute
- 1 rumenjak
- 1 žlica škroba
- 100 g moko
- 75 g sladkorja
- ščepec soli
- 75 g masla
- jagodičevje (borovnice, jagode, maline, robide...)

Priprava:

Pečico segrejemo na 200 °C. Listnato testo razvaljamo in ga položimo na pekač za pito, naredimo tudi rob. Skuto, rumenjak in škrob ter zdrobljen marcipan zmešamo in premažemo po testu. Obložimo s poljubnim jagodičevjem in posujemo z maslenimi mrvicami. Pripravimo jih tako, da v skledi na hitro zgnetemo sladkor, mleko, sol in koščke hladnega masla.

MALINOV SOK (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Priprava:

Za malinov sok položimo oprane maline in liste melise v posodo, ki se da zatesniti in jo napolnimo z vodo. Primešamo citronsko kislino. Posodo dobro zapremo in za vsaj 24 ur postavimo na temen, hladen prostor. Mešanico iz vode in malin precedimo skozi krpo ali žimnato sito, da se groba malinova zrna odstranijo.

Liter malinovega soka v posodi zavremo skupaj z 1 kg sladkorja (razmerje malinovega soka in sladkorja je 1:1), da dobimo sirup. Z malinovim sirupom napolnimo steklenice. Steklenice dobro zapremo in hranimo v temnem prostoru.

Ohlajen sirup po okusu razrečimo z vodo in uživamo v malinovem soku.

ROLADA Z JAGODIČEVJEM (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine za piškotno testo:

- 4 beljaki
- 100 g rjavega sladkorja
- 4 rumenjaki
- 120 g moke
- naribana lupinica pol limone

Sestavine za nadev:

- 2,5 del sladke smetane
- 500 g jagodičevja (borovnice, maline, jagode)
- 4 žlice rjavega sladkorja
- sladkor v prahu za posip

Priprava:

Beljake stepemo v ne pretrd sneg. Dodamo rjavi sladkor in stepamo še 1 minuto.

Dodamo rumenjake in stepamo še 1 minuto.

Po žlicah dodajamo moko in rahlo mešamo.

Maso enakomerno razgrnemo na pekač (ta velik iz pečice), obložen s peki papirjem in pečemo največ 15 minut v pečici, ogreti na 180 stopinj (ventilacijska 160 °C).

Svetlo zapečeno testo še vroče zvijemo v svitek, peki papirja ne odstranimo. Počakamo, da se ohladi.

Ohlajeno testo odvijemo, odstranimo peki papir, pomažemo s sladko stepeno smetano in po vsej površini obložimo z jagodičevjem. Če smo pod rolado položili peki papir, si zelo pomagamo pri zvijanju. Rolada naj bo zavita čim tesneje.

Uporabimo lahko tudi malo več smetane, le pri zavijanju bodimo previdni, da ne izteče. Če rolade ne bomo takoj postregli, jo zavijemo v peki papir in folijo ter shranimo v hladilniku.

Preden jo postrežemo, jo bogato posujemo s sladkorjem v prahu.

TORTA Z ROBIDAMI IN SKUTO (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine za 4 osebe:

- 175 g skute

- 150 g jogurta
- 1 žlica moka
- 2 žlici sladkorja
- 1 jajce
- limonina lupina
- 200 g robid

Priprava:

Nizek pekač namastimo in obložimo s peki papirjem. Skuto dobro premešamo (mešalnik), dodamo jogurt, moko, sladkor, jajce, beljak in vse skupaj dobro premešamo. Dodamo še limonino lupino. Na koncu vmešamo še robide. Vse skupaj vlijemo v pekač in pečemo 30 minut pri 180 °C. Nato pečico ugasnemo in torto pustimo še 30 minut v pečici. Torto damo iz pekača na pladenj. Okrasimo jo z robidami. Robide lahko nadomestimo tudi z malinami.

BOROVNIČEV NAPITEK (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine:

- 75 g borovnic
- 1 žlica medu
- 150 g kefir
- 1 žlica ovsenih kosmičev
- 2 lističa mete

Priprava:

V mešalnik dodamo borovnice, med, kefir, ovsene kosmiče in dva lističa mete. Dobro premešamo.

JAGODIČASTO SADJE S SMETANO (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine za 5 oseb:

- 60 dag gozdnih jagod, robidnic, borovnic ali malin
- 2 žlici maraskina
- 6 dag sladkorja v prahu
- 2,5 dcl sladke smetane

Priprava:

Očiščene jagode pomokamo z maraskinom in potresemo s sladkorjem. Stresemo jih v primerne kozarce. Obrizgamo stepeno sladko smetano.

JAGODČEVJA OMAKA ALI OMAKA IZ JAGODIČEVJA

(108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Priprava:

250 g jagodičevja (svežih ali zamrznjenih malin, jagod, borovnic, rdečega ribeza) operemo in preberemo oz. odtalimo. Sadeže s paličnim mešalnikom zmeljemo v kašo in jih po želji

pretlačimo še skozi cedilo. 5 žlic sladkorja zavremo v treh žlicah vode, odišavimo z limoninim sokom, malo naribane limonine lupine in z likerjem (pomarančnim ali ribezovim) zmešamo v pretlačene sadeže. Ponudimo h kremam in sladoledom.

HLADNA JUHA IZ MALIN (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine:

- 250 ml belega vina
- 4 žlice sladkorja
- 300 g malin
- svež limonin sok
- 250 ml sladke smetane
- cimet

Priprava:

V kozici segrejemo belo vino in sladkor. Ko zavre dodamo maline in pri šibkem ognju kuhamo 1 – 2 minuti. Nato maline pretlačimo skozi cedilko, dodamo limonin sok in ohladimo. V ohlajeno juho primešamo sladko smetano in začnimo z cimetom. Enako juho lahko naredimo z jagodami.

RIBEZOVE ŽEMLJICE (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine (za 15 kosov):

- 250 g bele moke
- 1/2 zavitka suhega kvasa
- 25 g sladkorja
- 1 vanilin sladkor
- ščep soli
- 50 g hladnega raztopljenega masla
- 1 jajce
- 1 žlica toplega mleka
- 75 g ribeza
- 1 žlica kondenziranega mleka

Priprava:

V skledi umešamo moko in suhi kvas, dodamo sladkor, vanilin sladkor, sol, maslo, jajce in mleko. Sestavine 5 minut gnetemo z električnim mešalnikom, sprva pri manjši nato pri večji hitrosti. Primešamo ribez, nato pa testo damo vzhajat na toplo, dokler ne naraste na dvakratni obseg. Testo še enkrat pregnetemo z mešalnikom nato pa iz njega oblikujemo 30 cm dolgo štrugo. To narežemo na 15 rezin, debelih po 2 cm, iz njih oblikujemo majhne cmoke. Nato jih naložimo na pekač in počakamo, da vnovič narastejo na dvakratni obseg. S čopičem po njih namažemo kondenzirano mleko, jih postavimo v ogreto pečico in pri 200 - 225 °C pečemo 15 minut.

BOROVNIČEVA ROLADA (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine:

- 5 jajc
- 180 g surovega sladkorja
- 140 g moke (gladke)
- 4 žlice olja

Krema:

- 200 g masla
- vanilin sladkor
- 1 rumenjaki
- 100 g surovega sladkorja
- 250 g skute
- 350 g borovnic

Priprava:

Rumenjake ločimo od beljakov. Rumenjakom primešamo pol sladkorja, beljakom pa še pol. Beljake stepemo v sneg, rumenjake pa dobro premešamo. Rumenjakom dodamo olje in jim počasi primešamo sneg in moko. Pekač prekrijemo s papirjem za peko, ga premažemo z maso in pečemo 15 minut približno 200 °C.

Kremo pripravimo tako, da maslo dobro premešamo, da dobimo penasto maso. Dodamo vaniljev sladkor, rumenjaki, surovi sladkor in skuto.

Testo premažemo s kremo in prekrijemo z borovnicami. Zvijemo v rulado in še zunanji del premažemo s kremo.

PALAČINKE S SKUTO IN RIBEZOM (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine:

- 25 dag moke
- 3 jajca
- 5 dcl mleka
- 1 ščepec soli
- 1 žlica sladkorja
- 10 dag pretlačene skute
- 10 dag mascarponeja
- 1 žlica javorjevega sirupa
- malo rjavega sladkorja (po želji)
- 1 žlica limoninega soka
- 1 skodelica ribezovih jagod
- nekaj žlic ribezovega džema (po želji)

Priprava:

Iz jajc, moke, soli in žlice sladkorja pripravimo maso za palačinke in jih spečemo. V posodici zmešamo skuto, mascarpone, limonin sok, javorjev sirup in sladkor po okusu. Na koncu primešamo še ribezove jagode. Palačinke namažemo z nadevom in jih zavijemo. Okrasimo jih z žličko ribezovega džema.

RIBEZOVE TORTICE (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine:

- 250 g rdečega ali črnega ribeza
- 300 g moke
- 80 g sladkorja
- 250 g margarine za peko
- 2 jajci
- 100 – 150 ml mleka
- 1 zavitek pecilnega praška
- ščepec soli
- limonina lupina
- 1 zavitek vanilin sladkorja
- malo ruma

Priprava:

Jajca, vanilin sladkor in sladkor penasto premešamo, dodamo rahlo mehko margarino, mleko, sol, limonino lupino, rum in na koncu vmešamo s kuhalnico še moko s pecilnim praškom in 1/3 ribeza. Maso nadevamo z žličko v papirnate košarice in na vsak del vtisnemo še ostanek ribeza. Pečemo 10 do 14 minut pri temperaturi 180 °C (odvisna od velikosti košaric). Tortice ponudimo ohlajene ali tople, posute s sladkorjem v prahu.

ČOKOLADNE REZINE Z RIBEZOM (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Testo:

- 130 g margarine za peko
- 300 g moke
- 100 g sladkorja
- 2 jajci
- ščepec soli
- 1/2 zavitka pecilnega praška
- 2 žlici mleka
- 200 g ribezove marmelade

Preliv:

- 150 g čokolade
- 70 g rozin
- 2 jajci
- 80 g sladkorja v prahu
- 70 g mandeljnov
- 1 velika žlica moke

Dekoracija:

- 150 g bele čokolade

Priprava:

V mešanico moke in pecilnega praška zdrobimo margarino, dodamo sladkor, ščepec soli, jajce in mleko. Testo vgnemo v obliki svaljke in pustimo počivati na hladnem 30 minut. Potem svaljke razvaljamo na velikost pekača, pomagamo si s folijo, da se testo ne prime valjarja. Tako razvaljano testo prebodemo z vilicami in pečemo 10 minut pri temperaturi 180 °C. Ko je testo pečeno, ga takoj, ko ga vzamemo iz pečice, namažemo z ribezovo marmelado, nato ga prelijemo s prelivom in pečemo še slabih 10 minut.

Preliv: Jajca in sladkor penasto stepemo, dodamo na grobo naribano čokolado in na drobno sesekljane rozine, grobo mlete mandeljne in moko. Vse skupaj rahlo premešamo in s to mešanico premažemo pečeno testo v pekaču. Nato pečemo še slabih 10 minut pri temperaturi 180 °C. Ko se pecivo ohladi, ga narežemo na pravokotnike.

Dekoracija: 100 g bele čokolade, stopljene na sopari, damo v vrečko iz papirja za peko, odrežemo vogal in po rezini nabrizgamo zelo tanke črte.

ŠERBET IZ JAGODIČEVJA (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)**Sestavine za eno osebo:**

- 100 g svežih robid
- 200 g rdečega ribeza
- 200 g borovnic
- 1 pomaranča
- 1 žlica malinove marmelade

Priprava:

Veliko skledo postavimo za približno 15 minut v hladilnik, da se temeljito ohladi. Medtem biopomarančo operemo, prerežemo na pol in iz nje iztisnemo sok. Pomarančno lupinico naribamo. Jagodičevje temeljito operemo in po potrebi očistimo. V skledo damo malinovo marmelado, jagodičevje, pomarančno lupinico in sok ter vse skupaj z električnim mešalnikom obdelamo v gost pire. Šerbet nadevamo v skodelice in takoj serviramo. Po želji okrasimo z opranimi metinimi listi in svežim jagodičevjem.

Dodatni nasvet:

Šerbet lahko shranimo v zamrzovalniku (do tri mesece). Namesto jagodičevja lahko uporabimo samo posamezne vrste sadja. Po želji lahko šerbet tudi sladkamo.

JOGURTOV BISKVIT Z JAGODIČEVJEM (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)**Sestavine za 6 oseb:**

- 1 lonček jogurta
- 1 lonček sladkorja
- 2 lončka moke
- 1 žlica pecilnega praška
- ½ lončka sončničnega ali repičnega olja
- 1 jajce

- 1 košček masla za pekač
- 300 g jagodičevja (malin, ribeza in robidnic)
- 4 žlice sladkorja v prahu

Priprava:

Tortni model ali manjši pekač namažemo z maslom in potresemo z moko. Pečico ogrejemo na 190 °C. Jogurt, sladkor, moko, ki smo jo pomešali s pecilnim praškom, olje in jajce zmiksamo. Zmes zlijemo v model, potresemo z 1/3 jagodičevja, postavimo v ogreto pečico in pečemo 25 minut.

Preostalo jagodičevje zmešamo s 3 žlicami sladkorja v prahu, potresemo po pečenem biskvitu in pečemo še približno 5 do 10 minut. Pečen biskvit pustimo, da se ohladi, nato ga potresemo s sladkorjem v prahu in razrežemo.

ČOKOLADNI OBRAZI Z MALINAMI (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine:

- 250 g zamrznjenih malin
- 7 listov bele želatine
- 100 g sladkorja v prahu
- 2 žlici limoninega soka
- 75 g masla
- 200 g smetane
- 1 tri plastna biskvitna podlaga (gotov izdelek)
- 500 g temnega čokoladnega obliva

Priprava:

Maline odtalimo. Želatino namočimo. Maline pretlačimo s sladkorjem v prahu in limoninim sokom. Maslo stopimo, dodamo malinovo kašo in premešamo. Želatino ožmemo in v topli malinovi zmesi raztopimo. Postavimo za 30 minut na hladno, da se začne krema strjevati. Smetano čvrsto stepemo, vmešamo v kremo in damo za 20 minut na hladno. Iz dveh plošč biskvita z modelčkom izrežemo 28 majhnih podlag in jih položimo na rešetko za pecivo. Preostali biskvit zamrznemo. Malinovo kremo nadevamo v brizgalno vrečko z velikim luknjičastim nastavkom in na izrezane podlage nabrizgamo približno 3 cm visoke kupčke. Za 45 minut damo na hladno.

Za glazuro čokolado grobo nasekljamo in nad vročo kopeljo raztopimo. Vsak kupček kreme oblijemo z 2 žlicama obliva. Ko se obliv popolnoma strdi, s sladkorno pisavo naslikamo obraz.

LEDENA TORTA Z JAGODIČJEM (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine za 14 kosov:

- 600 g mešanega jagodičja
- 2 žlici sladkorja v prahu
- 1 vrečka vanilin sladkorja
- 800 g smetane
- jagodičje za okras
- 4 plošče iz beljakove mase

Priprava:

Plošče iz beljakove mase položimo na pladenj za zamrzovanje in obdamo s tortnim obročem. Jagodičje preberemo in po potrebi oplaknemo nato sadje zmešamo s sladkorjem v prahu in anilin sladkorjem. 200 g smetane čvrsto stepemo in namažemo na beljakovo osnovo. Po njej potresemo eno tretjino sadja in postavimo za 20 minut v zamrzovalnik. Postopek še dvakrat ponovimo, tako da porabimo posladkano sadje. Na vrh položimo še zadnjo osnovo, torto pokrijemo s folijo za živila in jo damo za 12 ur v zamrzovalnik. Preden ledeno torto ponudimo, jo damo za 60 minut v hladilnik. Čvrsto stepemo preostalih 200 g smetane, jo namažemo na torto in torto okrasimo s svežim sadjem.

Možnost zamenjave:

Osnove iz beljakovega snega lahko pripravimo tudi sami. 6 beljakov in 300 g sladkorja čvrsto stepemo. Iz papirja za peko izrežemo 4 kroge ($\varnothing = 24$ cm). Beljakov sneg nadevamo v vrečko za zamrzovanje z okroglim nastavkom in ga nabrizgamo v spirali na papirnate kroge. V pečici pečemo pri 120 °C približno 40 minut. Namesto osnov iz beljakovega snega lahko uporabimo gotove obročke iz beljakovega snega, ki jih zdrobimo in potresemo med plasti smetane.

PIŠKOTI S PISTACIJAMI IN SUHIMI BRUSNICAMI (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)

Sestavine:

- 175 g zmehčanega masla
- 85 g sladkorja
- 1/2 žlice vaniljevega ekstrakta
- 225 g moke
- 75 g pistacij
- 75 g suhih brusnic

Priprava:

Zmešamo maslo, sladkor in vaniljev ekstrakt z leseno kuhalnico. Primešamo moko, pistacije in brusnice. Testo zgnetemo kar z rokami. Testo razdelimo na dve polovici in ju oblikujemo v 5 cm široki salami. Zavijemo v folijo in damo v hladilnik za 1 uro (testo lahko pripravljeno v hladilniku čaka tudi do 3 mesece). Pečico segrejemo na 180 °C. Salami razrežemo na centimeter debele kose in jih damo v pekač obložen s peki papirjem. Pečemo 12 do 15 minut in ohladimo kar na pekaču.

AJDOVA KAŠA (109 - Irena Kasaš)

Ajdova kaša je lahko kot priloga ali samostojna jed.

Priprava:

Čebula se prepraži, se zalije z dvojno količino vode (glede na količino kaše). Ko zavre, dodamo oprano kašo, lovorjev list, šetraj in sol. Ko je kaša skuhana, dodamo zdrobljen česen, premešamo, po potrebi posolimo.

Kadar imamo kašo za glavno jed, naredimo omako iz rdeče pese. Rdečo peso olupimo, narežemo na kocke. Olupimo isto količino jabolk in jih narežemo na kocke. Jabolka dodamo rdeči pesi in zalijemo z vodo. Dodamo lovorjev list, podušimo, da so jabolka mehka in razkuhana, rdeča pesa

pa še trda. Začinimo s cimetom, pimetom in medom. Zgostimo s polnozrnatno pirino moko. Dodamo malo limoninega soka in sol.

AJDOV KRUH Z OREHI (109 - Irena Kasaš)

Sestavine:

- 0,3 kg ajdove moke (termično obdelat z 0,5 l vrele vode - ohladiti)
- 0,7 kg krušne moke tip 850 (lahko se vzame katera koli pšenična moka)
- 30 g kvasa
- 20 g soli
- 10 g sladkorja
- 0,2 l vode
- 0,3 kg orehov (dodamo jih na koncu, ko smo že zamesili testo).

Priprava:

Pri ajdovem kruhu moramo najprej moko preliti z vrelo vodo in premešati. Tako maso pustimo ohladiti. Med tem iz kvasa, vode in malo moke naredimo kvasni nastavek temperature 26 °C, ki ga pustimo toliko časa, da kvas naraste. Nato lahko zamesimo testo, to počiva 30 minut, sledi premestitev in odlaganje v košarice ter ponovno vzhajanje 30 minut. Pečemo 1 uro pri 180 °C.

AJDOVA ZLEVANKA Z VIŠNJAMI (109 - Irena Kasaš)

Sestavine:

- 1 jajce
- 1 l kislega mleka ali jogurta
- 2 dcl smetane
- 5 žlic pšeničnega zdroba ali ostre moke
- malo soli
- 5 žlic rjavega sladkorja
- 5 dag na grobo sesekljanih orehov
- 1 vaniljev sladkor
- 1 pecilni prašek
- 1 dcl belega olja
- 7 žlic ajdove moke
- 1/2 kg izkoščičenih svežih ali vložnih višenj
- 5 suhih fig (jaz jih po navadi izpustim)

Priprava:

Vse sesekljamo, razen orehov, fig in olja damo v skledo in z metlico premešamo, da je homogeno. Dodamo orehe, fige, olje in vmešamo. Maso vlijemo v pekač na peki papir, na vrh naložimo višnje. Pečemo pri 180 °C cca. 30 minut, da je lepo zapečeno.

ZAPEČENI KUPČKI IZ AJDOVE KAŠE (109 - Irena Kasaš)

Skuhani kaši primešamo prepraženo čebulo, 1 jajce, poper, nasekljan česen. Če je masa tekoča, se doda 1 do 2 žlici ajdove moke. Oblikujejo se kupčki (kot pri faširanem mesu), zgoraj potresemo nastrgan sir in spečemo.

AJDOVA KAŠA S ŠPINAČO ALI BLITVO (109 - Irena Kasaš)

Kaša se skuha in pripravi po prejšnjem navodilu.

Za špinačo in blitvo se prepraži čebula, doda se narezana špinača ali blitva, se začini s česnom in soljo. Pekač srnin hrbet, katerega smo namazali z maslom, naložimo do polovice s pripravljeno ajdovo kašo, doda se plast špinače ali blitve (polovica), na to se dodata 2 rezine sira pravokotne oblike po celi dolžini srninega hrbta (lahko iz slanice), tako, da se sira ne dotikata. Na to, druga polovica špinače ali blitve, na vrh pa še ajdova kaša. Po dolžini dodamo vejica šetraja. Pečemo 30 minut na 180 °C. Ko je spečeno, odstranimo vejico šetraja, prevrnemo in odstranimo srnin hrbet. Režemo rezine, katere imajo bele očke in zelena usta.

JUHA Z AJDOVO KAŠO IN JURČKI - RECEPTI MAME ELZE

(110 - Ernest Horvat)

Sestavine:

- 120 g ajdove kaše
- 100 g prekajene šunke
- 1 žlica olja
- 30 g posušenih jurčkov
- sol, poper, lovorjev list, majaron, drobnjak, čemaž, čebula, česen
- 1 žlica moke
- 2 dcl kisle smetane

Priprava:

Kašo operemo v hladni vodi in jo damo kuhat v približno 3l vode ter dodamo vse začimbe. V ponev vlijemo olje, dodamo na kocke narezano čebulo, sesekljan česen, narezano šunko in gobe, ki smo jih prej namakali 15 minut v mlačni vodi ter vse skupaj prepražimo. Prepraženo maso dodamo k kaši ter kuhamo, da se kaša zmehča. Na koncu zalijemo s podmetom iz kisle smetane in moke, ter še enkrat prevremo. Na koncu na juho potresemo sesekljeni drobnjak ali čemaž.

AJDOVA ZLEVANKA - RECEPTI MAME ELZE

(110 - Ernest Horvat)

Sestavine:

- 0,5 l mleka
- 30 dag ajdove moke
- 3 jajca
- ščepec soli
- malo bučnega olja
- dve jedilni žlici smetane

Priprava:

Mleko, moko in jajca umešamo v gladko maso ter solimo. Maso vlijemo v pomaščen pekač in damo v pečico. Pečemo približno pol ure pri 180°C. Napol pečeno maso pokapljamo s kislo smetano in bučnim oljem ter lepo zapečemo.

VSESTRANSKO UPORABNA AJDOVA KAŠA - RECEPTI MAME ELZE

(110 - Ernest Horvat)

Skodelico kaše najprej operemo v hladni vodi, jo zalijemo z dvakratno količino vode in damo kuhat. Po okusu solimo, dodamo lovorjev list, strok česna, šalotko, vejico timijana, petršilja in drobnjak. Po potrebi dodamo še vodo in vse skupaj kuhamo, dokler kaša ni dovolj mehka.

Tako pripravljeno ajdovo kašo lahko serviramo na različne načine. Na primer:

- Ajdova kaša je lahko kot priloga h glavnim jedem.
- Z dodano poljubno zelenjavo, mesom ali gobami, kašo lahko serviramo kot samostojno jed, podobno kot razne rižote.
- Enako z dodano zelenjavo, mesom ali gobami, kašo lahko uporabimo kot nadev za npr. polnjeno papriko, bučke, jajčevce, mesne rolade, palačinke, tortilje, ki jih nadevane s kašo pogrejemo/popečemo v pečici. Po želji zalijemo še s kakšnim prelivom ali preprosto potrosimo s sirom.
- S poljubnimi dodatki, lahko pripravimo tudi »obložene kruhke«, mrzle ali na hitro pogrete v pečici, posipane z sirom.
- Ohlajena kaša se odlično poda v kakršni koli solati, npr: skupaj s čemažem, motovilcem, šalotko, paradižnikom, papriko, naribanim jabolkom, ...
- Z malo domišljije, improvizacije z dodatki, ki jih imate radi, postane kaša res vsestransko uporabna.

AJDOVE PALAČINKE Z MALINOVIM NADEVOM - RECEPTI MAME ELZE

(110 - Ernest Horvat)

Sestavine:

- 20 dag ajdove moke
- 20 dag katerekoli druge moke (pirine, pšenične,...)
- 2 jajci
- 0,5 l mleka
- sol in radensko lahko dodamo po želji

Priprava:

Vse sestavine umešamo v tekočo maso, po potrebi lahko dodajamo še moko ali vodo in spečemo palačinke. Za nadev jih namažemo s kislo smetano, posipamo z mletimi orehi in malinami (lahko uporabimo sveže ali zmrznjene). Za dekoracijo po palačinkah rahlo prelijemo z malinovim sirupom.

MALINOV RETAŠ - RECEPTI MAME ELZE

(110 - Ernest Horvat)

Sestavine za testo:

- 1 kg moke
- 6 dcl vode
- 1 žlička soli
- 0,5 dcl olja

Priprava:

Vse sestavine skupaj zmesimo v gladko bolj mehko testo, po potrebi dodajamo vodo ali moko. Testo pustimo počivati vsaj pol ure, nato ga raztegnemo. Pokapljamo z malo maščobe in kisle smetane, ki smo ji primešali jajce in sladkor. Do polovice testa potrosimo maline, sladkor in malo drobtin. Zvijemo v zvitek, damo v pekač in pečemo pri 220 °C približno 45 minut. Serviramo toplega, ki ga potrosimo s sladkorjem v prahu.

MALINOVO PECIVO - RECEPTI MAME ELZE

(110 - Ernest Horvat)

Priprava:

4 jajca in 20 dag sladkorja zmešamo v gosto peno, med mešanjem počasi dodamo 1 dcl belega olja in 25 dag ostre moke, ki smo ji primešali 1/2 pecilnega praška. Počasi prilijemo še 1 dcl mleka. Maso vlijemo v pekač ter potrosimo s svežimi malinami. Lahko vzamemo tudi odtaljene maline iz zamrzovalnika. Pečemo pri 180 °C približno 20 minut. Ko je pečeno, napol ohlajeno pecivo premažemo s 4 dcl kisle smetane, ki smo ji primešali en vanilin sladkor. Povrh potrosimo še z naribano čokolado.

MALINOVA MARMELADA - RECEPTI MAME ELZE

(110 - Ernest Horvat)

Priprava:

1 kg malin in 50 dag sladkorja zmešamo in kuhamo približno pol ure. Če hočemo, da je marmelada obstojna dlje časa, kuhamo dlje časa in po želji lahko dodamo še želin za daljšo obstojnost. Še vročo marmelado polnimo v tople kozarce in takoj zapremo.

MALINOV SIRUP - RECEPTI MAME ELZE

(110 - Ernest Horvat)

Priprava:

2 kg malin zdrobimo, dodamo 3 l vode in 4 dag citronske kisline. Zmes pustimo počivat 24 ur, vmes jo parkrat premešamo. Odcedimo in stisnemo skozi gosto cedilo ali čisto kuhinjsko krpo. Na 1 l soka dodamo 1 kg sladkorja in damo kuhat, vre naj približno 3 minute. Poberemo pene, ki so nastale ob vretju in nato še vroč sok polnimo v ogrete steklenice ter jih dobro zapremo.

AJDOVA KAŠA Z GOBICAMI

(111 - Montessori inštitut, Zavod za pomoč staršem pri razvoju otrok)

Sestavine:

- drobnjak (veliko listkov)
- ajdova kaša (1 kg)
- jurčki ali šampinjoni (0,5 kg)
- 2 stroka česna
- 3 čebule

Priprava:

Zavremo vodo. Kašo stresemo v vrelo vodo in kuhamo 15 minut. Prepražimo čebulo in česen. Dodamo gobice. Pražimo, dokler niso gobice mehke. Na drobno sesekljam drobnjak. Ko je kaša kuhana, jo odcedimo in primešamo v gobice. Stresemo v servirno posodo in na vrh potresemo z drobnjakom.

STROČJI FIŽOL S KROMPIRJEM

(112 - Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro Urška Kelvišar)

Sestavine za 4 osebe:

- 600 g stročjega fižola
- 600 g krompirja
- 1 žlica olja ali svinjske masti
- 2 žlici ocvirkov

Priprava:

Stročji fižol skuhamo v slani vodi in ga odcedimo. Krompir skuhamo, olupimo in narežemo na manjše kose. Žlico olja ali svinjske masti segrejemo, dodamo 2 žlici ocvirkov in jih precvremo. Dodamo fižol in krompir, premešamo in vroče serviramo.

STROČJI FIŽOL S SIROM

(112 - Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro Urška Kelvišar)

Priprava:

800 g stročjega fižola očistimo, operemo in skuhamo v slani vodi. Medtem pripravimo bolj redko bešamel omako - v kozici razpustimo žlico masla ali margarine, dodamo žlico moke in zalijemo s 1/4 l mleka, solimo, dodamo malo popra in muškatnega oreščka in nad šibkim ognjem nekaj minut mešamo. Dobro polovico bešamelne omake zmešamo s kuhanim in odcejenim fižolom, ga stresemo v pomaščen pekač, prelijemo s preostalim bešamelom in potresemo z 200 g na kocke narezanega sira (lahko porabimo različne ostanke). Jed postavimo za 20-30 minut v dobro segreto pečico. Če se nam mudi, damo pekač pod žar - pazimo, da se ne zažge! Jed postrežemo vročo.

STROČJI FIŽOL Z JAJCI

(112 - Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro Urška Kelvišar)

Priprava:

800 g fižola očistimo, operemo, skuhamo v slani vodi in ga odcedimo. V ponev vlijemo 3 žlice olja ali svinjske masti, dodamo drobno narezano čebulo in ocvirke ali na kocke narezano slanino oz. panceto. Prepražimo in dodamo kuhan, odcejen fižol. Če je presuho, dodamo malo vroče vode ali juhe. Pokrijemo in še malo dušimo. V skodelici razmešamo 2 jajci, dodamo malo naribanega sira in drobno nasekljanega peteršilja. Jajčno zmes vlijemo na fižol, nad šibkim ognjem še malo premešamo, po potrebi solimo in ponudimo.

STROČJI FIŽOL V MEŠANI SOLATI

(112 - Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro Urška Kelvišar)

Priprava:

200 g kuhanega stročjega fižola narežemo na koščke, dodamo 300 g kuhanega, olupljenega in na kolesca narezanega krompirja, 100 g na kocke narezane šunke, zmešamo, solimo in prelijemo z oljem in kisom. Okrasimo s krlji paradižnika in trdo kuhanimi jajci. Namesto jajc in šunke lahko uporabimo olive, kapre in sardelne filete.

STROČJI FIŽOL V GOLAZU

(112 - Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro Urška Kelvišar)

Priprava:

Na maščobi zarumenimo drobno narezano čebulo, dodamo na koščke narezano govedino (25 dag), malo rdeče paprike in kumino. Prilijemo malo vode in dušimo. Ko je meso na pol mehko, dodamo zrezane paradižnike (25 dag), na rezine zrezan fižol in strt česen. Prilijemo še malo vode in dušimo do mehkega. Nazadnje lahko dodamo žlico kisle smetane.

PIKANTNI STROČJI FIŽOL

(112 - Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro Urška Kelvišar)

Priprava:

1 kg stročjega fižola očistimo, operemo, poševno narežemo na manjše koščke, ga skuhamo v malo vrele slane vode. Na razgreti maščobi prepražimo na drobno zrezano čebulo, jo poprašimo z moko in drobtinami (1 žlica), prepražimo, zalijemo z vodo ali juho, dodamo strt česen, dobro prevremo in zlijemo k fižolu. Ko vse dobro prevre, dodamo še žlico gorčice, paradižnikove mezge, kislo smetano in sesekljan peteršilj. Če nam katera od sestavin ni všeč, jo mirno lahko izpustimo ali zamenjamo z dodatki po lastni izbiri.

STROČJI FIŽOL Z ...

(112 - Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro Urška Kelvišar)

Priprava:

Stročji fižol očistimo, operemo in razrežemo. Pogledamo v hladilnik, ga izpraznimo in vsa pozabljena živila iz hladilnika razrežemo na približno enako velike rezance - ravnamo se po fižolu. Na maščobi prepražimo čebulo, dodamo vsa pripravljena živila, prilijemo malo vode, dodamo sveže dišavnice in začimbe (če jih nimamo, bo dobra tudi jušna kocka) in dušimo. Občasno premešamo, pokusimo, po potrebi še kaj dodamo. Več vode pomeni, da bomo jedli dobro juho, sicer pa je lahko odlična priloga k rižu, testeninam ali pa jo pojemo s kruhom.

RIBEZOV SOK (113 - OŠ Sostro, Podružnična šola Janče)

Priprava:

Sočimo dobro zrele jagode. Sladkano jagodičje pustimo stati dve uri. Na 1 kg jagodičja za sok odmerimo 15 do 20 dag sladkorja, za sirup, ki ga redčimo pa od 20 do 25 dag sladkorja. Dobimo približno tri četrt litra soka. Samo sočenje traja od 40 do 50 minut.

RIBEZOV SIRUP (113 - OŠ Sostro, Podružnična šola Janče)

Priprava:

Jagode oberemo, slabe in nezrele izločimo. Ostale damo v posodo. Kuhamo, da jagode počijo. Na 2 do 3 kg jagod prilijemo 2-3 dcl vode, na vsak liter soka odmerimo od 1 do 1,5 kg sladkorja. Jagodam v posodi dodamo le nekaj žlic sladkorja, odstavimo, ohladimo in pustimo pokrito čez noč, ker sladkor pospeši izločanje soka. Skozi platnen prtiček odcedimo sok in mu primešamo sladkor. Sok na vre le nekaj minut. Nato ga napolnimo v steklenice.

RIBEZOVA MARMELADA (113 - OŠ Sostro, Podružnična šola Janče)

Priprava:

Ker je ribez mehak, bo marmelada boljša, če pretlačimo surovega. Za 1 kg potrebujemo navadno tri četrt kg sladkorja. Ribezovo marmelado kuhamo na zelo vročem ognju zelo hitro. Ne pozabimo je pridno mešati. Kadar je gosta in kuhana (kar spoznaš po tem, da kaneš na mrzel krožnik kapljico marmelade, in če se kapljica strdi, je marmelada dovolj kuhana), jo nalijemo v vroče kozarce in takoj zapremo.

RIBEZOV DŽEM (113 - OŠ Sostro, Podružnična šola Janče)

Priprava:

Ribezove jagode morajo biti zrele. Očiščene in oprane pokapamo z limoninim sokom. Sladkor skuhamo, da se potegne nitka, ko dvignemo kuhalnico iz njega, vanj stresemo ribezove jagode in prevremo. Nato jih previdno poberemo iz sladkorja ter polagamo v vroče kozarce. Sladkor še prekuhamo in preden ga vlijemo na jagode, mu prilijemo žlico ruma.

MALINOV SOK (113 - OŠ Sostro, Podružnična šola Janče)

Priprava:

V kozarec za vlaganje damo plast malin, nato plast sladkorja v prahu in spet maline. Na 1 kg malin dodamo 1 kg sladkorja. Vrhinja plast mora biti vedno sladkor. Kozarec pokrijemo s celofanom, zavežemo, napolnjeno in pokrito steklenico oziroma kozarec postavimo na sončen prostor za mesec dni. Po pretečenem času sok odcedimo v čisto in osušeno steklenico, ki jo skrbno zapremo. Steklenice s sokom hranimo v suhi in hladni kleti ali shrambi. Ko želimo sok uporabiti, ga damo žlico ali dve v kozarec, nanj nalijemo vodo in pijača je gotova.

AJDOVA TORTA S SKUTO (114 - OŠ Alojzija Šuštarja Šentvid Ljubljana)

Sestavine za testo:

- 1 skodelica in pol ajdove moke
- pol žličke pecilnega praška
- 2 žlički in pol sladkorja
- 1 vanilin sladkor
- sol
- 1 jajca
- 3 žlice masla

Sestavine za nadev:

- 2 skodelici skute
- 1 jajce
- 2 žlički cimeta
- sladkor po okusu
- 2-3 pesti rozin
- 2 žlički vode

Priprava:

Vse sestavine za testo dobro pregnetemo z rokami in nastalo testo postavimo v hladilnik. Medtem pripravimo nadev. Za nadev enostavno vse sestavine zmešamo skupaj. Testo vzamemo iz hladilnika in dve tretjini razvaljamo, tako da pokrijemo dno tortnega modela. Sedaj vzamemo še prihranjeno tretjino testa in iz njega oblikujemo dolg svaljek. Svaljek pritisnemo na rob tortnega modela, tako da naredimo rob torte. Pekač postavimo v pečico ogreto na 180 °C za 10 minut, potem ga vzamemo ven in nanj enakomerno razporedimo in namažemo nadev. Pečemo še 10-15 minut. Zraven postrežemo ribezov nadev.

RIBEZOV PRELIV (114 - OŠ Alojzija Šuštarja Šentvid Ljubljana)

Priprava:

V lončku pripravimo zmes moke (2 žlici) in vode (2 žlici). Ribez in sok stresemo v kuhhalno posodo in postavimo na ogenj. Počasi v posodo vlijemo zmes moke in vode ter mešamo dokler ne zavre in se omaka ne zgosti. Preliv polijemo po torti.

FIŽOL S KRHLJI (114 - OŠ Alojzija Šuštarja Šentvid Ljubljana)

Sestavine:

- 2 skodelici rjavega fižola v zrnju
- 2 skodelici suhih hrušk in jabolk
- 2 žlici zaseke

Priprava:

Skuhamo namočen fižol. Posebej skuhamo suhe hruške ali jabolčne krlje, kuhane odcedimo, vendar vode ne zavržemo. Kuhan fižol zmešamo s krlji jabolk in hrušk. Jed razredčimo s fižolovo ali hruškovo vodo, po želji pa zabelimo s pocvrto zaseko. Postrežemo samostojno ali pa s polento.

»KLOBOHOVA ŽUPA« (115 - OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu)

Sestavine:

- 2 l vode (ali jušne osnove)
- 1 jušna kocka
- 3 rumenjaki
- 4 večji krompirji
- 1 por
- 1,5 glavic česna
- 3 žlice olja
- 1 kislja smetana
- ščepec mleto kumine
- 1 žlica soli
- mleto poper po želji

Priprava:

Česnove stroke neolupljene popečemo. Delno zmeščane stroke olupimo in jih damo v vodo. Dodamo jušno kocko. (Če imamo jušno osnovo, kocko opustimo.) Dodamo olupljen na kocke narezan krompir in na olju prepražene kolobarčke pora. Dodamo kumino, sol, po želji poper in kuhamo 25 minut. Juho zmešamo s paličnim mešalnikom. Odvzamemo nekaj zajemalk juhe, v njej dobro razmešamo kisljo smetano in vrnemo k preostali juhi. Vmešamo rumenjake, minuto pokuhamo in okrašeno s porom in peteršiljem postrežemo.

»EJDOVI ŽGANKI« (115 - OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu)

Sestavine:

- 1 kg ajdove moke
- 3 l vode
- 1 žlica soli
- 4 žlice masti
- 1 žlica ocvirkov

Priprava:

Vodo zavremo in solimo in vanjo vsujemo moko. Lonec postavimo na šibki ogenj, ker rado prekipi. Počasi naj vre pol ure. Ko moka že nekaj minut vre, kepo moka na sredini prebodemo, da se moka prekuha tudi v notranjosti. Kuhanim žgancem odcedimo nekaj vode. S kuhinjskimi vilicami žgance zmešamo. Med mešanjem jih zabelimo z vročo mastjo in po potrebi prilivamo »žgančnico« (vodo, ki smo jo odlili). Nadrobimo jih z vilicami v skledo in potresemo z ocvirki. Ponudimo jih h klobuhovi župi ali pa jih jemo same z mlekom.

»KLOBOHOV OLEJ« (115 - OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu)

Sestavine:

- 14 strokov česna
- 1 l oljčnega olja

Priprava:

Česen olupimo, ga po potrebi prerežemo po dolgem in ga položimo v čiste suhe steklenice. Nanj nalijemo oljčno olje. Nekaj tednov pustimo na sobni temperaturi.

Dobimo pikantno česnovo olje, ki ga uporabljamo za solate, pečenje in podobno.

»KLOBOHOV ESIH« (115 - OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu)

Sestavine:

- 0,5 l belega vinskega kisa
- 6 strokov česna
- 8 poprovih zrn
- 1 lovorov list

Priprava:

Česen olupimo in po potrebi narežemo po dolžini. Česen, poprova zrna in lovor položimo v oprano suho steklenico. Dolijem kis in pustimo stati približno 1 teden. Česnov kis lahko precedimo ali pa dodatke pustimo kar v kisu za dekoracijo. Odvisno tudi od tega, kaj ustreza našemu okusu.

»KRAJTLIHOV ESIH« (115 - OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu)

Sestavine:

- 0,5 l belega vinskega kisa
- 2 vejici pehtrana
- 3 zrne česna
- 2 vejici peteršilja

Priprava:

Česen olupimo in po potrebi narežemo po dolžini. Česen, pehtranovi in peteršiljevi vejici položimo v oprano suho steklenico. Dolijem kis in pustimo stati približno 1 teden. Česnov kis

lahko precedimo ali pa dodatke pustimo kar v kisu za dekoracijo. Odvisno tudi od tega, kaj ustreza našemu okusu.

POLENTA IZ AJDOVE MOKE (116 - Vrtec Antona Medveda Kamnik)

Sestavine:

- 50 g masla
- 30 g sesekljanega česna
- 3,5 l piščančje osnove
- 950 ml mleka z 0,5 - 1,6 % mlečne maščobe
- 450 g koruznega zdroba
- 450 g ajdove moke
- 100 g naribanega sira Romano ali parmezana
- 1/2 žličke soli
- 1/2 žličke strtih zrn črnega popra

Priprava:

V globlji posodi segrejemo maslo, na katerem prepražimo sesekljan česen. Dodamo piščančjo osnovo, mleko, sol in poper ter zavremo. Med mešanjem počasi vsujemo obe moki. Zmanjšamo temperaturo in med mešanjem kuhamo cca. 45 minut. Na koncu vmešamo nariban sir. Polento vlijemo v pekač (33 x 23 x 5 cm) in ohladimo. Ohlajeno polento narežemo na 10 koščkov, potem pa po obeh straneh opečemo na žaru, pod žarom, v pečici ali v ponvi.

POLPETI IZ FIŽOLA (116 - Vrtec Antona Medveda Kamnik)

Sestavine:

- 450 g fižola
- 2 l piščančje osnove
- 30 g narezane svinjske suhe klobase (npr. Chorizo klobasa)
- 15 g sesekljanega česna
- 100 g sesekljane čebule
- 1 pekoča paprika (npr. jalapeno)
- 3/4 žličke kumine, prepražena semena in zmleta
- 3/4 žličke čili prah
- 2 beljaka, rahlo stepena
- 4 žličke svežega soka limete
- 2 žlici sesekljanega peteršilja ali koriandra
- 2 žlički soli
- 115 g koruznega zdroba
- 50 g masla
- 3 žlice jogurta
- 50 g kisle smetane
- 280 g paradižnikove salse

Priprava:

Fižol operemo in čez noč namočimo v hladni vodi (8-12 ur). Fižol odcedimo, prilijemo piščančjo osnovo in kuhamo, da se zmehča.

Svinjsko klobaso prepražimo, dodamo česen, čebulo in pekočo papriko. Dobro prepražimo in dodamo kumino in čili prah, premešamo.

V mešanico s klobaso dodamo beljak, sok limete, peteršilj, sol in pretlačen fižol. Iz mase oblikujemo polpete in povaljamo v koruznem zdrobu.

V ponvi segrejemo maslo in polpete hrustljivo zapečemo.

Zamešamo jogurt in kislo smetano.

Serviranje:

Za vsako porcijo: 2 polpeti, 10 g jogurtovega preliva in 30 g salse.

SALSA (116 - Vrtec Antona Medveda Kamnik)

Sestavine:

- 450 g sesekljanega paradižnika
- 15 g sesekljane pekoče paprike
- 85 g sesekljane rdeče čebule
- 3 žlice sesekljanega peteršilja ali koriandra
- 3 žlice svežega limetinega soka
- 1/2 žličke strtih zrn črnega popra
- 1 žlička soli

Priprava:

Vse sestavine na drobno nasekljamo. Vse skupaj stresemo v posodo in dobro premešamo. Sol in začimbe dodamo po okusu. V hladilniku pustimo stati 3 ure, da se sestavine prepojijo.

AJDOVO PECIVO - HOIDENTORTƏ

(117 - Zavod Nesseltal Koprivnik - Matjaž Matko in Darka Matko)

Sestavine:

- 1 skodelica ajdove moke
- 2 žlici bele moke
- 1 skodelica sladkorja
- 25 dag surovega masla
- 5 rumenjakov
- 5 beljakov
- 1/2 žlice naribane lupinice limone
- 1/2 žličke pecilnega praška
- 1/2 žličke soli
- 4 jedilne žlice marmelade
- 1 žlica ruma

Priprava:

Beljake stepemo v trd sneg in mu dodamo 2 žlici sladkorja. Posebej stepemo zmehčano surovo maslo, preostali sladkor, rumenjake in limonino lupinico. Počasi dodajajmo moko s pecilnim praškom in na koncu rahlo vmešamo še sneg beljakov. Vlijmo v pomaščen pekač in pečemo na zmerni temperaturi (170 °C) pol ure. Ko je pecivo ohlajeno, ga prerežemo in namažemo z mešanico ruma in marmelade.

Povrhu lahko namažemo limonino glazuro. Limonina glazura se pripravi iz 1/2 skodelice sladkorja v prahu in soka ene limone. To gladko zmešamo in premažemo pecivo.

FIŽOLOVA SOLATA - UŐRBAISSHOLLONT

(117 - Zavod Nesseltal Koprivnik - Matjaž Matko in Darka Matko)

Sestavine:

- kuhan fižol
- čebula
- kis
- olje
- sol
- poper

Priprava:

Kuhanemu in malo ohlajenemu fižolu dodamo čebulo, olje, kis, sol in poper. Dobro premešamo in pustimo, da se ohladi.

Varianta: dodamo kuhano koruzo (lahko iz konzerve) in na majhne koščke narezano svežo ali vloženo rdečo papriko. Solata je tako tudi lepa na pogled.

ZAPEČEN STROČJI FIŽOL (118 - OŠ Rudolfa Ukoviča Podgrad)

Sestavine:

- 0,5 kg stročjega fižola
- 1 čebula
- 2 jajci
- 2 stroka česna
- sol
- mast

Priprava:

Na masti prepražimo drobno narezano čebulo, nato pa ji dodajamo opran in razpolovljen stročji fižol. Vse skupaj prepražimo, posolimo, nato pa zdušimo do mehkega. Med dušenjem dolivamo malo vode. V pekač damo malo žlico masti, stročji fižol in drobno narezan česen ter prelijemo z dvema stepenima jajcema. Pekač postavimo v pečico, segreto na 200 °C in pečemo cca. 30 minut. K zapečenemu stročjemu fižolu serviramo polpete, ocvrtega piščanca.

PREDJED (119 - Božena Mislej)

Priprava:

Popečeno rezino kruha pokapljamo z oljčnim oljem. Natremo z česnom, obložimo z domačo panceto, popoprano. Postrežemo kot prigrizek.

GLAVNA JED - BOBIČI ISTRSKA MINEŠTRA (119 - Božena Mislej)

Priprava:

V lonec damo oljčno olje, sesekljan česen in peteršilj.

Popražimo dolijemo nekaj vode in dodamo mlad fižol, na kose narezan opran krompir in korenje. Malo pokuhamo in dodamo koruzna zrnja, sol poper in paradižnik. Dolijemo vodo. Kuhamo 2 ure. Mineštro lahko kuhamo tudi s prekajenim svinjskim mesom.

SLADICA - JAJČNI ZAVAJON Z MALINAMI (119 - Božena Mislej)

Priprava:

2 jajčka umešamo in solimo. Dodamo pest malin. V nizki ponvi segrejemo maslo in ko se peni vlijemo jajca z malinami. To se precej dvigne, popečemo, obrnemo in popečemo še na drugi strani. Serviramo na krožnik in posujemo s sladkorjem.

K temu se prileže še skodelica ajdovega čaja.

AJDOVI ŽGANCI (120 - Tatjana Lampreht)

Priprava:

V bolj ozkem loncu zavremo soljeno vodo, vanjo stresemo ajdovo moko v kupček. Znižamo temperaturo na štedilniku, da rahlo vre. Po dveh – treh minutah v kupček z vrha naredimo s kuhalnico luknjo. Lonec pokrijemo in kuhamo 20 minut.

Ko je kuhano, previdno odlijemo vodo v drugo posodo, same žgance pa s kuhalnico zmečkamo in razdrobimo. Če postane preveč suho, postopoma dolivamo vodo v kateri so se žganci kuhali.

V ponvi segrejemo olje na katerem popražimo ocvirke, da postanejo lepo rjavi.

Žgance usujemo na krožnik in jih zabelimo z ocvirki.

K žgancem dobro paše popečena pečenica.

STROČJI FIŽOL Z BUČNIM OLJEM (120 - Tatjana Lampreht)

Priprava:

Rumeni stročji fižol pokuhamo v slani vodi, da postane mehak. Vendar ne preveč, da ne izgubi čvrstosti. Približno 10 minut, vendar je odvisno od debeline in sorte.

Kuhan fižol ohladimo, damo na krožnik in potresemo s sveže sesekljanim česnom in prelijemo z bučnim oljem. Lahko dodamo še malenkost zeliščne soli. Postrežemo kot solato.

BLITVA KOT SLADICA (120 - Tatjana Lampreht)

Priprava:

V mešalniku zmešamo narezano blitvo, banano in jogurt, da postane lepo zeleno in tekoče. Postrežemo v kozarcu z ledom in s slamico.

KRAŠKA FRTALJA (120 - Tatjana Lampreht)

Priprava:

Sesekljamo listke koromača in melise oziroma zelišč, ki jih imamo na voljo (timijan, meta, mlade koprive, drobnjak). Jajca razžvrkljamo v mleku, malenkost solimo in dodamo polnovredno moko, da postane zmes podobna tisti za palačinke. Zmes pustimo, da se moka napije tekočine. Dodamo sesekljana zelišča in zmes vlijemo na ponev, kjer smo segreli olje. Debelina naj bo približno pol centimetra. Zapečemo na obeh straneh in postrežemo toplo ali hladno.

Poleg jemo svežo sezonsko solato. To je tipična pomladna jed.

TOČ Z GRAHOM (120 - Tatjana Lampreht)

Priprava:

Na olju prepražimo čebulo, dodamo na koščke narezan pršut. Dodamo grah in belo ali rdeče vino (na Krasu teran, v Brdih rebulo), sesekljane liste koromača in peteršilja ter kuhamo dokler se vse ne prepoji. Po želji lahko dodamo tudi malo paradižnikove mezge.

Posebaj skuhamo belo polento, ki jo pustimo v pekaču, da se ohladi. Ko je ohlajena, pekač obrnemo na leseno desko in z nitko lepo razrežemo polento na porcijske enote.

Na krožnik damo kos polente in zajemalko omake. Polento pomakamo v omako – zato toč z grahom.

3.3 STATISTIČNO VREDNOTENJE ZBRANIH KUHARSKIH RECEPTOV

Recepte so prispevali natečajniki. Nekateri natečajniki so vire navedli, če so recepte povzeli iz njih in v takih primerih je vir naveden ob receptu. Projektna skupina je tekom natečaja recepte zbrala, jih oblikovno poenotila, v vsebino receptov pa se ni posegalo.

Z natečajem je bilo zbranih 315 različnih kuharskih receptov in še 6 naknadno poslanih, skupaj 321 receptov. 105 receptov (+ 4 recepti) kot glavno sestavino vsebuje ajdo. Jagodičevje je vključeno v 83 receptih (+ 1 recept), stročnice v 71 receptih in česen je kot pomembna sestavina prisoten v 30 receptih (+1 recept). Nekaj receptov vključuje več sestavin hkrati, npr. jagodičevje in ajdo ali stročnice in česen. Šest receptov pa vključuje celo tri obravnavane sestavine (ajda, česen, stročnica): kmečki namaz iz belega fižola in česna, zeliščna juha s fižolom in bobom, fižolova juha, obara z ajdovo kašo, mineštra,

ajdovi polpeti s fižolom. Med 315-timi recepti pa je tudi nekaj takšnih, ki ne vsebujejo nobene sestavine od obravnavanih vrst kmetijskih rastlin.

Med natečajniki je največ receptov prispeval Vrtec pri OŠ Mala Nedelja. Prispevali so kar 38 receptov. 31 receptov je prispevala ga. Alenka Markež. Zavod Krajski vrtci, vrtec Mojca – Enota Čenča je prispeval 9 receptov, 8 receptov pa sta prispevala g. Ernest Horvat in ŠC Ptuj, Biotehniška fakulteta, 7 receptov Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro Urška Kelvišar in ga. Katja Berčič, 6 receptov sta prispevali ga. Minka Likar in gđc. Eva Kavka. Mnogo receptov so poslali tudi ga. Tatjana Štancar Poprask, kmetija Mežič, ga. Neža Zatler, OŠ Simona Kosa Podbrdo, ga. Irena Kasaš, OŠ Sostro Podružnična šola Janče, OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu in ga. Tatjana Lampreht (vsi po 5 receptov).

Seznam receptov z ajdo je v prilogi 9, seznam receptov s česnom je v prilogi 10, v prilogi 11 je seznam receptov z jagodičevjem in v prilogi 12 s stročnicami. V prilogi 13 so dodatno poslani recepti.

Najpogostejši recept je bil recept za ajdov kruh in ajdovo kašo. Recept za ajdov kruh je prispevalo 7 natečajnikov, k temu lahko še dodamo izpeljanke kot so ajdov kruh pečen na blitvinem listu ali ajdov kruh z bučnimi semeni in zeliščno soljo ali ajdov kruh z orehi (skupaj je bilo zbranih 13 receptov za ajdov kruh). Recept za ajdovo kašo je prispevalo 13 natečajnikov (+ 3 naknadno), a je ajdova kaša še tudi v mnogih drugih jedeh prisotna kot glavna sestavina. Najpogosteje se v receptih kombinira ajdova kaša z gobicami.

Poleg tradicionalnih jedi iz ajde je bilo med recepti mogoče najti tudi nekaj inovativnih - novodobnih receptov. Med tradicionalne jedi iz ajde lahko npr. štejemo ajdnek, ajdove žgance (5 receptov), ajdove štruklje (5 receptov), ajdovo kašo (13 receptov), ajdov kruh (12 receptov), ajdova pogača (3 recepti), ajdova zlevanka (3 recepti), ajdov povitnek in na primer tradicionalne jedi iz Baške grape kot je budla in petelinčki. Bolj novodobni recepti pa so na primer dovžanski kolač, ajdovi medenjaki z višnjami, ajdove palačinke z različnimi nadevi (6 receptov), ajdova rižota ala vergles, ajdovi rjavčki, lešnikovi kvadratici z ajdo, min-kin čaj in še več.

V receptih z ajdo je večinoma kot sestavina vključena ajdova moka ali ajdova kaša, malo receptov (npr. ajdov čaj, ajdova pijača) pa vključuje kot sestavino ajdove cvetove ali zeleni del, kot so listi in stebelca.

Med recepti s česnom je največ receptov za namaze (6 receptov) in juhe (5 receptov). Česen je pogosto v jedi dodan kot začimbnica k mesnim jedem, solatam, enolončnicam, vložninam. Za njihovo območje domača poimenovanja česnovih jedi so na zelo izviran način predstavili otroci OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu: klobohov esih, klobohov olej, klobohova župa, krajtlihov esih. Estetsko zanimiv in tudi poseben v kombinaciji okusov je recept - česen z lešniki ter jabolka z rdečo peso.

Jagodičevje je sestavina predvsem v receptih za sladice (sadne kupe, rolade, deserti, mafini, torte, pite, sladoledi, cmoki), so pa sestavina tudi v različnih pijačah (v sokovih, kompotih, sirupih, smoothijih, šabesah, likerjih in drugih alkoholnih pijačah). Več receptov jagodičevje vključuje kot sestavino marmelad ali džemov. Zanimiv recept je hladna juha iz malin ali solata gamajun poletni divji zajtrk za trajnostno zdravje ali

energetski prigrizek - kettejeva ploščica ali zdravilni napitek trjak/terjak. Pri poimenovanju receptov iz jagodičevja (glede na ostale v natečaju promovirane sestavine) je bilo največ inovativnosti, ti primeri so: junijska osvežitev iz domačega vrta, čokoladni obrazi z malinami, kettejeva ploščica, snežna kraljica, torta rožnata skušnjava. Suho jagodičevje je vključeno le v enem receptu (verjetno je razlog v poletnem času časovnega poteka natečaja, saj je suho sadje bolj v naših mislih v hladnih in zimskih dnevih), to so piškoti s pistacijami in suhimi brusnicami, kjer je tudi kombinacija okusov manj običajna.

Recepti, kjer so glavna sestavina stročnice, v večini kot sestavino vsebujejo fižol (61 receptov), nato grah (15 receptov) in redko bob (2 recepta) ali še redkeje sojo ali lečo (le 1 recept in ta vsebuje sojo in lečo: sojina enolončnica). Zanimivo kombinacijo okusov ponuja recept zimska fižolova juha z jabolki. Ne samo po poimenovanju ampak tudi po okusu je prav, da izpostavimo kot zelo zanimive še naslednje recepte: poroka dveh fižolov, zelena raznolikost poletja, juha s poljskimi ribicami, karničarjeva južna, fižol s krhlji, recept za lonec iz vrta, enolončnica vovk.

Stročnice natečajniki v največji meri v recepte vključujejo kot sestavino v juhah, enolončnicah in mineštrah, kot sestavino v namazih, kot prilogo h glavnim jedem ali v solatah. Kot priloga je lahko mlajšim zanimiv recept ocvrt stročji fižol (kot fižolov pommes frites) ali zapečen stročji fižol. Kot sestavina v sladicah stročnice niso vključene. Zanimiva je uporaba fižolovih luščin skupaj z ajdovimi cvetovi v napitku "ajdova pijača".

4 ZAKLJUČKI

- Natečaj je potekal na celotnem območju Slovenije.
- Na natečaj se je prijavilo 160 zainteresiranih natečajnikov.
- Terensko delo se je začelo 3.6.2013 in zaključilo 26.9.2013. Vsega skupaj je bilo v tem času opravljenih 31 terenskih dni.
- Od 160-tih natečajnikov se jih je 120 odločilo, da sodeluje na način, da 'v živo' predstavijo ekipi Požen Evropo svoje delo na zemlji, izkušnje, ideje in morebiti tudi končne izdelke, ki jih tržijo.
- Obiskanih je bilo 65 vrtničkarjev, 21 vrtcev, osnovnih in srednjih šol, fakultet, zavodov ter 34 kmetij.
- Na terenu smo si ogledali cca. 150,8 ha površin, od tega je bilo 20,8 % površin v kategoriji vrtničkarjev, 13,0 % v kategoriji javnih in zasebnih zavodov ter 66,3 % v kategoriji kmetijska gospodarstva (kmetije).
- Z natečajem je bilo zbranih 315 različnih kuharskih receptov. 105 receptov kot glavno sestavino vsebuje ajdo. Jagodičevje je vključeno v 83 receptih, stročnice v 71 receptih in česen je kot pomembna sestavina prisoten v 30 receptih.
- Med natečajniki je največ, kar 38 receptov, prispeval Vrtec pri OŠ Mala Nedelja.
- Najpogostejši recept med vsemi zbranimi je recept za ajdov kruh in ajdovo kašo.
- Med recepti s česnom je največ receptov za namaze in juhe. Česen je pogosto v jedi dodan kot začimbnica k mesnim jedem, solatam, enolončnicam, vložninam.
- Jagodičevje je kot sestavina predvsem v receptih za sladice, so pa sestavina tudi v različnih brezalkoholnih in alkoholnih pijačah, juhah.
- Stročnice natečajniki v največji meri v recepte vključujejo kot sestavino v juhah, enolončnicah in mineštrah, kot sestavino v namazih, kot prilogo h glavnim jedem ali v solatah.

Natečaj je presegel prvotna pričakovanja na vseh področjih, tako po številu sodelujočih, številu receptov, resnično številnih prijetnih srečanjih na terenu, zanimivih idejah in poslovnih izkušnjah natečajnikov ter mnogoštevilnih nanovo spletenih znanstev in prijateljstev. Za nas neprecenljiva izkušnja. Hvala.

PRILOGE

Priloga 1: Primer letaka za nagradni natečaj "Hrana za zdravje in delovna mesta".

NAGRADNI NATEČAJ

‘Hrana za zdravje in delovna mesta’

v sklopu pobude Požen' Evropo, evropske poslanke Zofije Mazej Kukovič






Prijave zbiramo do 31. marca 2013 na e-naslov natecaj@pozenevropo.net ali po pošti: Vila Bianca, Pisarna evropske poslanke Zofije Mazej Kukovič, Stari Trg 3, 3320 Velenje

*O podrobnostih natečaja boste obveščeni po prijavi.

Evropska poslanka Zofija Mazej Kukovič in ekipa Požen' Evropo, v sodelovanju z Inštitutom za ekološke raziskave ERICO in Visoko šolo za varstvo okolja Velenje, razpisujeta vseslovenski nagradni natečaj za spodbujanje lokalne pridelave hrane z naslovom "Hrana za zdravje in delovna mesta".

NAMEN natečaja je vzpodbuditi ljubezen do zemlje in lokalno pridelane hrane, z vzgledj povečati ozaveščenost o zdravi prehrani, širiti dobre prakse samozaposlitve in podjetništva na področju hrane.

POSEBNA POZORNOST je namenjena štirim avtohtonim slovenskim kmetijskim kulturam, ki zaradi masovnega uvoza hrane iz tujine počasi izginjajo. To so ajda, česen in kmetijske rastline iz skupin stročnic in jagodičevja, ki so včasih pogosto krasile našo domovino.

VABLJENI K PRIJAVI:

- Posamezniki, ki se ljubiteljsko ukvarjate s pridelavo hrane na vrtovih in balkonih
- Kmetje, ki pridelujete hrano za lastno uporabo ali prodajo
- Šole in vrtni, ki se zavedate pomena zdrave hrane pri odraščanju in spodbujate znanje in odnos do hrane z lastnim vrtom

OCENJEVANJE bo potekalo na osnovi raznovrstnosti posajenih kultur, pri čemer je obvezna vključenost vsaj ene zgoraj omenjene kulture. Pomembna je estelika posaditve celotne površine in oblikovanje vsaj enega kuharskega recepta, ki vsebuje ajdo ali česen ali jagodičevje ali stročnice.

Najboljših 30 udeležencev natečaja bo obiskalo predbožični Strasbour, kjer se bodo lahko približje seznanili s poslankinim delom v Evropskem parlamentu.

Prvi trije nagrajenci bodo dobitniki posebne nagrade.

Prijavnica je dosegljiva na spletni strani www.zofijamazejkukovic.net

Priloga 2: Terenski list

Terenski list št. _____

Šifra udeleženca: _____ Ocenjeval: _____ Datum: _____

Velikost parcele (m²): _____

Kategorija: ☐ vrtičkar ☐ kmet ☐ javna ustanova (vrtec, šola,...)

Fotografija: ☐ DA ☐ NE

1. Raznoverstnost posajenih kmetijskih vrst rastlin.

Vključene so naslednje kmetijske rastline:

ajda:	☐ DA	☐ NE	/ 1 t.
česen:	☐ DA	☐ NE	/ 1 t.
jagodičevje:	☐ DA	☐ NE	/ 1 t.
stročnice:	☐ DA	☐ NE	/ 4 t.

Število vrst	1	2	3	4	5<
jagodičevje					
stročnice					
zelišča, dišavnice					
plodovke					
čebulnice					
korenovke					
solatnice					
kapusnice					
drugo					

/ 34 t.

Zasaditev vključuje avtohtone sorte:	☐ DA	☐ NE	/ 1 t.
Zasaditev vključuje domače sorte:	☐ DA	☐ NE	/ 1 t.
Upošteva se kolobarjenje:	☐ DA	☐ NE	/ 1 t.
Uporablja se okolju prijazna sredstva za varstvo rastlin:	☐ DA	☐ NE	/ 1 t.
Uporablja se organska gnojila oz. min.gnojilo uporabijo maks. 1-krat v sezoni:	☐ DA	☐ NE	/ 1 t.
Za zasaditev so uporabili tudi lastno seme:	☐ DA	☐ NE	/ 1 t.
Upošteva se pravila združevanja rastlin:	☐ DA	☐ NE	/ 1 t.
			/ 7 t.

2. Estetika

OCENA od neurejeno (1) do zelo urejeno (5).	1	2	3	4	5
Urejenost zasajenih površin					
Urejenost poti, dostopa do vrta					
Čistoča okolice zasajene površine in vrtnega orodja					
Urejenost kompostiranja rastlinskih odpadkov					
Lepota (upoštevana barvna in strukturna estetika rastlin)					
Kreativnost, inovativnost					

15 t.

3. Kreativni kuharski recept, ki vsebuje vsaj eno od predlaganih rastlin.

V recept je kot sestavina vključen en pridelek ali več od predlaganih rastlin (obkrožimo):

- pridelek 1 kmetijske rastline / 2 t.
- pridelek 2 vrst kmetijskih rastlin / 4 t.
- pridelek 3 vrst kmetijskih rastlin / 6 t.
- pridelek 4 vrst kmetijskih rastlin / 8 t.

Vsaj en recept je priložen: ☐ DA ☐ NE / 6 t.

Recept je v družini že generacije dolgo / recept je različica tradicionalne jedi:
☐ DA ☐ NE / 6 t.

Recept je povsem inovativen: ☐ DA ☐ NE / 6 t.

Izvirnost pri poimenovanju jedi: ☐ DA ☐ NE / 6 t.

Če je predložen več kot en recept, se doda še 8 točk. / 8 t.
 / 40 t.

4. Opombe, opažanja, priporočilo terenske ekipe:

Št. možnih točk je 100.

Hrana za zdravje in delovna mesta

Priloga 3: Rezultati ocenjevanja na kmetijah v okviru natečaja "Hrana za zdravje in delovna mesta".

Zač. št.	Sifra udeleženca	Datum ocenjevanja	Velikost zem. m ²	1. Raznovrstnost posajenih kmetijskih vrst rastlin													2. Estetika																	Skupaj	Povp.	Povp.	
				a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p	r	s	t	u	v	w	x	y	z									
1	2	4.6.2013	5525	0	1	1	1	34.0	1	1	1	1	1	1	1	14.5	4	6	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	80.5				
	2	4.6.2013		0	1	1	1	34.0	1	1	1	1	1	1	1	14.5	4	6	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	80.5				
	2	5.6.2013	2400	0	1	1	1	17.0	1	1	1	0	1	1	1	13.5	4	6	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	73.5	75.2	75.2		
2	6	5.6.2013		0	1	1	1	17.0	1	1	1	0	1	1	1	8.0																	34.0				
	6	5.6.2013		0	1	1	1	17.0	1	1	1	0	1	1	1	5.5																	31.5				
	6	5.6.2013		0	1	1	1	17.0	1	1	1	0	1	1	1	6.5																	32.5	34.0			
3	7	5.6.2013	498	1	1	1	1	34.0	1	1	1	1	1	1	1	12.5	4	6	6	6	0	0	8										81.5				
	7	5.6.2013		1	1	1	1	34.0	1	1	1	1	1	1	1	13.5	4	6	6	6	0	0	8											88.5			
	7	5.6.2013		1	1	1	1	34.0	1	1	1	1	1	1	1	13.0	4	6	6	6	0	0	8											88.0	85.5	85.5	
	7	5.6.2013		1	1	1	1	34.0	1	1	1	1	1	1	1	15.0	4	6	6	6	0	0	8											84.0			
4	8	5.6.2013	5400	0	1	1	1	28.1	1	1	1	1	1	1	1	11.0	2	6	6	6	6	0	8											77.1			
	8	5.6.2013		0	1	1	1	28.1	1	1	1	1	1	1	1	11.0	2	6	6	6	6	6	0	8										77.1			
	8	5.6.2013		0	1	1	1	28.9	1	1	1	1	1	1	1	7.0	2	6	6	6	6	0	8											73.0			
	8	5.6.2013		0	1	1	1	28.1	1	1	1	1	1	1	1	7.0	2	6	6	6	6	6	8											73.1	75.3	75.3	
5	10	5.6.2013	10000	0	1	1	1	30.6	1	1	1	0	1	0	0	8.5	2	6	6	6	6	0	0											66.1			
	10	5.6.2013		0	1	1	1	30.6	1	1	1	0	1	0	0	10.0	2	6	6	6	6	0	0											73.6			
	10	5.6.2013		0	1	1	1	30.6	1	1	1	0	1	0	0	7.5	2	6	6	6	6	0	0											71.1			
	10	5.6.2013		0	1	1	1	30.6	1	1	1	0	1	0	0	8.0	2	6	6	6	6	0	0											65.0	69.1	69.1	
6	11	5.6.2013	262	0	1	1	1	26.4	1	1	1	1	1	1	1	0	8.5	2	6	6	6	0	8											57.9			
	11	5.6.2013		0	1	1	1	26.4	1	1	1	1	1	1	1	12.5	2	6	6	6	6	0	8											75.9			
	11	5.6.2013		0	1	1	1	26.4	1	1	1	1	1	1	1	9.0	2	6	6	6	6	0	8											67.4			
	11	5.6.2013		0	1	1	1	26.4	1	1	1	1	1	1	1	8.5	2	6	6	6	6	0	8											66.9	67.0	67.0	
7	17	11.6.2013	2700	1	1	1	1	34.0	1	1	1	0	1	1	1	11.5	6	6	6	6	6	0	8												86.5		
	17	11.6.2013		1	1	1	1	34.0	1	1	1	0	1	1	1	11.0	6	6	6	6	6	0	8												87.0		
	17	11.6.2013		1	1	1	1	34.0	1	1	1	0	1	1	1	9.0	6	6	6	6	6	0	8												84.0		
	17	11.6.2013		1	1	1	1	34.0	1	1	1	0	1	1	1	10.5	6	6	6	6	6	0	8												85.5	85.8	85.8
8	18	12.6.2013	5000	0	1	1	1	26.4	1	1	1	0	1	1	1	10.0	2	6	6	6	6	0	0												58.4		
	18	12.6.2013		0	1	1	1	26.4	1	1	1	0	1	1	1	8.5	2	6	6	6	6	0	0												57.0		
	18	12.6.2013		0	1	1	1	26.4	1	1	1	0	1	1	1	7.0	2	6	6	6	6	0	0												55.4		
	18	12.6.2013		0	1	1	1	26.4	1	1	1	0	1	1	1	8.0	2	6	6	6	6	0	0												52.4	56.0	56.0
9	23	19.6.2013	1000	1	1	1	1	32.3	1	1	1	1	1	1	1	11.5	6	6	6	6	6	0	0												78.8		
	23	19.6.2013		1	1	1	1	32.3	1	1	1	1	1	1	1	13.0	6	6	6	6	6	0	0												80.3		
	23	19.6.2013		1	1	1	1	32.3	1	1	1	1	1	1	1	9.5	6	6	6	6	6	0	0												76.8		
	23	19.6.2013		1	1	1	1	32.3	1	1	1	1	1	1	1	12.5	6	6	6	6	6	0	0												73.8	77.4	77.4
10	25	19.6.2013	600	0	1	1	1	23.0	1	1	1	1	1	1	1	11.0	2	6	6	6	6	0	8												71.0		
	25	19.6.2013		0	1	1	1	23.0	1	1	1	1	1	1	1	12.5	2	6	6	6	6	0	8												72.5		
	25	19.6.2013		0	1	1	1	23.0	1	1	1	1	1	1	1	10.0	2	6	6	6	6	0	8												70.0		
	25	19.6.2013		0	1	1	1	23.0	1	1	1	1	1	1	1	9.0	2	6	6	6	6	0	8												69.0	70.6	70.6
11	26	19.6.2013	32000	1	1	1	1	22.1	1	1	1	1	1	1	1	12.0	2	6	6	6	6	0	8												72.1		
	26	19.6.2013		1	1	1	1	22.1	1	1	1	1	1	1	1	11.5	2	6	6	6	6	0	8												71.6		
	26	19.6.2013		1	1	1	1	22.1	1	1	1	1	1	1	1	10.5	2	6	6	6	6	0	8												70.6		
	26	19.6.2013		1	1	1	1	22.1	1	1	1	1	1	1	1	8.0	2	6	6	6	6	0	8												68.0	70.6	70.6
12	27	20.6.2013	13000	0	1	1	1	28.9	1	1	1	1	1	1	1	13.0	4	6	6	6	6	0	0												75.9		
	27	20.6.2013		0	1	1	1	28.9	1	1	1	1	1	1	1	10.5	4	6	6	6	6	0	0												73.4		
	27	20.6.2013		0	1	1	1	28.9	1	1	1	1	1	1	1	12.5	4	6	6	6	6	0	0												75.4		
	27	20.6.2013		0	1	1	1	28.9	1	1	1	1	1	1	1	13.5	4	6	6	6	6	0	0												76.4		
13	42	2.7.2013	70000	0	1	1	1	29.8	1	1	1	0	0	0	0	11.0	2	6	6	6	6	0	8												75.8	75.3	75.3
	42	2.7.2013		0	1	1	1	29.8	1	1	1	0	0	0	0	14.0	2	6	6	6	6	0	8												78.8		
	42	2.7.2013		0	1	1	1	29.8	1	1	1	0	0	0	0	11.5	2	6	6	6	6	0	8												76.3		
	42	2.7.2013		0	1	1	1	29.8	1	1	1	0	0	0	0	9.5	2	6	6	6	6	0	8												74.3	76.3	76.3
14	47	4.7.2013	1200	0	1	1	1	15.3	0	0	0	0	0	0	0	11.																					

Hrana za zdravje in delovna mesta

Priloga 4: Rezultati ocenjevanja šol in zavodov v okviru natečaja "Hrana za zdravje in delovna mesta".

Zap. št.	Šifra udeleženca	Datum ocenjevanja	Velikost zem. m2	1. Raznovrstnost posajenih kmetijskih vrst rastlin												2. Estetika		3. Kreativni kuharski recepti						SKUPAJ	Povp.	Povp.
				a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p	r	s	t				
1		3.6.2013	20	1	1	1	1	12.8	1	1	1	1	1	1	1	14.5	2	6	6	0	0	0	52.3			
	1	3.6.2013		1	1	1	1	13.6	1	1	1	1	1	1	1	14.5	2	6	6	6	0	0	59.1			
	1	3.6.2013		1	1	1	1	14.5	1	1	1	1	1	1	1	13.0	2	6	6	0	0	0	52.5	54.6	54.6	
2	31	21.6.2013	3000	1	1	1	1	28.9	1	1	1	1	1	1	1	15.0	4	6	0	6	6	8	84.9			
	31	21.6.2013		1	1	1	1	28.9	1	1	1	1	1	1	1	15.0	4	6	0	6	6	8	84.9			
	31	21.6.2013		1	1	1	1	28.9	1	1	1	1	1	1	1	15.0	4	6	0	6	6	8	84.9	84.9	84.9	
3	39	27.6.2013	55	0	1	1	1	26.4	1	1	0	1	1	0	1	7.5	2	6	6	0	0	8	63.9			
	39	27.6.2013		0	1	1	1	26.4	1	1	0	1	1	0	1	12.5	2	6	6	0	0	8	68.9			
	39	27.6.2013		0	1	1	1	26.4	1	1	0	1	1	0	1	7.5	2	6	6	0	0	8	63.9			
	39	27.6.2013		0	1	1	1	26.4	1	1	0	1	1	0	1	6.0	2	6	6	0	0	8	62.4	64.7	64.7	
4	65	16.7.2013	9	1	0	1	1	17.0	1	1	0	1	1	0	0	8.0	4	6	6	0	0	8	56.0			
	65	16.7.2013		1	0	1	1	17.0	1	1	0	1	1	0	0	8.0	4	6	6	0	0	8	56.0			
	65	16.7.2013		1	0	1	1	17.0	1	1	0	1	1	0	0	10.5	4	6	6	0	0	8	58.5			
	65	16.7.2013		1	0	1	1	17.0	1	1	0	1	1	0	0	10.5	4	6	6	0	0	8	58.5	57.3	57.3	
5	81	21.8.2013	12	1	1	0	1	17.9	1	1	1	1	1	0	0	11.5	2	6	0	6	0	0	51.4			
	81	21.8.2013		1	1	0	1	17.9	1	1	1	1	1	0	0	12.5	2	6	0	6	0	0	52.4	51.9	51.9	
	83	4.9.2013	50	1	1	1	1	20.4	1	1	1	1	1	1	1	13.5	4	6	0	0	0	0	54.9			
6	83	4.9.2013		1	1	1	1	20.4	1	1	1	1	1	1	1	14.5	4	6	0	0	0	0	55.9			
	83	4.9.2013		1	1	1	1	20.4	1	1	1	1	1	1	1	13.0	4	6	0	0	0	0	54.4	55.1	55.1	
	92	5.9.2013	80	1	1	0	1	11.9	1	1	1	1	1	1	0	14.0	2	6	0	0	0	8	50.9			
	92	5.9.2013		1	1	0	1	11.9	1	1	1	1	1	1	0	13.0	2	6	0	0	0	8	49.9			
8	92	5.9.2013		1	1	0	1	11.9	1	1	1	1	1	1	0	12.0	2	6	0	0	0	8	48.9	49.9	49.9	
	93	10.9.2013	100	1	1	1	1	25.8	1	1	1	1	1	1	1	15.0	4	6	0	6	6	8	81.8			
	93	10.9.2013		1	1	1	1	28.8	1	1	1	1	1	1	1	15.0	4	6	0	6	6	8	84.8			
	93	10.9.2013		1	1	1	1	28.8	1	1	1	1	1	1	1	15.0	4	6	0	6	6	8	84.8	83.8	83.8	
9	96	10.9.2013	15000	1	1	1	1	31.5	1	1	1	1	1	1	1	12.5	2	6	0	6	0	0	69.0			
	96	10.9.2013		1	1	1	1	31.5	1	1	1	1	1	1	1	14.0	2	6	0	6	0	0	70.5			
	96	10.9.2013		1	1	1	1	31.5	1	1	1	1	1	1	1	14.0	2	6	0	6	0	0	70.5	70.0	70.0	
10	97	11.9.2013	30	1	0	1	1	18.7	1	1	1	1	1	1	1	13.0	4	6	6	0	6	8	71.7			
	97	11.9.2013		1	0	1	1	18.7	1	1	1	1	1	1	1	13.0	4	6	6	0	6	8	71.7			
	97	11.9.2013		1	0	1	1	18.7	1	1	1	1	1	1	1	13.5	4	6	6	0	6	8	72.2	71.9	71.9	
11	98	11.9.2013	40	1	1	1	0	17.0	1	1	1	1	1	1	0	10.5							36.5			
	98	11.9.2013		1	1	1	0	17.0	1	1	1	1	1	1	0	9.0							35.0			
	98	11.9.2013		1	1	1	0	17.0	1	1	1	1	1	1	0	12.5							38.5	36.7		
12	100	12.9.2013	15	1	1	1	1	21.3	1	1	1	1	1	0	0	10.0	6	6	6	6	6	0	70.3			
	100	12.9.2013		1	1	1	1	21.3	1	1	1	1	1	0	0	10.5	6	6	6	6	6	0	70.8			
	100	12.9.2013		1	1	1	1	21.3	1	1	1	1	1	0	0	14.0	6	6	6	6	6	0	74.3	71.8	71.8	
13	102	12.9.2013	40	0	1	1	1	22.1	1	1	1	1	1	0	0	8.0	2	6	6	6	6	0	64.1			
	102	12.9.2013		0	1	1	1	22.1	1	1	1	1	1	0	0	8.0	2	6	6	6	6	0	64.1			
	102	12.9.2013		0	1	1	1	22.1	1	1	1	1	1	0	0	11.5	2	6	6	6	6	0	67.6	65.3	65.3	
14	108	18.9.2013	400	1	1	1	1	23.2	1	1	1	1	1	1	0	10.0	2	6	6	6	6	8	77.2			
	108	18.9.2013		1	1	1	1	23.2	1	1	1	1	1	1	0	11.0	2	6	6	6	6	8	78.2			
	108	18.9.2013		1	1	1	1	23.2	1	1	1	1	1	1	0	14.0	2	6	6	6	6	8	81.2	78.9	78.9	
15	111	19.9.2013	10	1	0	1	0	10.4	1	1	1	1	1	0	0	7.5	4	6	6	0	0	0	40.9			
	111	19.9.2013		1	0	1	0	10.4	1	1	1	1	1	0	0	7.5	4	6	6	0	0	0	40.9			
	111	19.9.2013		1	0	1	0	10.4	1	1	1	1	1	0	0	13.5	4	6	6	0	0	0	46.9	42.9	42.9	
16	112	19.9.2013	250	0	1	1	1	26.4	0	1	1	1	1	1	0	10.5	2	6	0	6	0	8	66.9			
	112	19.9.2013		0	1	1	1	26.4	0	1	1	1	1	1	0	9.5	2	6	0	6	0	8	65.9			
	112	19.9.2013		0	1	1	1	26.4	0	1	1	1	1	1	0	11.5	2	6	0	6	0	8	67.9	66.9	66.9	
17	113	19.9.2013	300	0	0	1	0	3.4	1	1	0	1	1	0	0	10.5	2	6	6	0	0	8	40.9			
	113	19.9.2013		0	0	1	0	3.4	1	1	0	1	1	0	0	11.0	2	6	6	0	0	8	41.4			
	113	19.9.2013		0	0	1	0	3.4	1	1	0	1	1	0	0	11.5	2	6	6	0	0	8	41.9	41.4	41.4	
18	114	19.9.2013	10	1	1	1	1	18.7	1	1	1	1	1	0	1	11.0	4	6	6	0	0	8	63.7			
	114	19.9.2013		1	1	1	1	18.7	1	1	1	1	1	0	1	10.5	4	6	6	0	0	8	63.2			
	114	19.9.2013		1	1	1	1	18.7	1	1	1	1	1	0	1	13.0	4	6	6	0	0	8	65.7	64.2	64.2	
19	115	24.9.2013	50	1	1	1	1	33.7	1	1	1	1	1	1	1	14.0	4	6	6	6	6	8	94.7			
	115	24.9.2013		1	1	1	1	33.7	1	1	1	1	1	1	1	14.0	4	6	6	6	6	8	94.7			
	115	24.9.2013		1	1	1	1	33.7	1	1	1	1	1	1	1	14.0	4	6	6	6	6	8	94.7	94.7	94.7	
20	116	25.9.2013	40	1	1	1	1	21.3	1	1	1	1	1	1	1	12.0	4	6	6	0	0	8	68.3			
	116	25.9.2013		1	1	1	1	21.3	1	1	1	1	1	1	1	14.5	4	6	6	0	0	8	70.8			
	116	25.9.2013		1	1	1	1	21.3	1	1	1	1	1	1	1	13.0	4	6	6	0	0	8	69.3	69.5	69.5	
21	118	26.9.2013	120	1	1	1	1	30.6	1	1	1	1	1	1	1	9.0	4	6	6	6	0	0	72.6			
	118	26.9.2013		1	1	1	1	30.6	1	1	1	1	1	1	1	8.5	4	6	6	6	0	0	72.1			
	118	26.9.2013		1	1	1	1	30.6	1	1	1	1	1	1	1	11.5	4	6	6	6	0	0	75.1	73.3	73.3	
			Povp.	934.81			0.80	0.80	0.92	0.86	21.12	0.95	1.00	0.83	1.00	1.										

Hrana za zdravje in delovna mesta

Priloga 5: Rezultati ocenjevanja vrtničkarjev v okviru natečaja "Hrana za zdravje in delovna mesta".

Zap. št.	Šifra udeleženca	Datum ocenjevanja	Velikost zem. m2	1. Raznovrstnost posajenih kmetijskih vrst rastlin													2. Estetika				3. Kreativni kuharski recepti						SKUPAJ	Povp.	Povp.	
				a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p	r	s	t								
1	3	4.6.2013	145	0	1	1	1	30.6	1	1	1	1	1	1	0	11.0												50.6		
	3	4.6.2013		0	1	1	1	30.6	1	1	1	1	1	1	0	13.5												53.1		
	3	4.6.2013		0	1	1	1	30.6	1	1	1	1	1	1	0	9.5												49.1	50.9	
2	4	4.6.2013	650	1	1	1	1	32.3	1	1	1	0	1	1	1	15.0	2	6	6	6	6	8						91.3		
	4	4.6.2013		1	1	1	1	32.3	1	1	1	0	1	1	1	15.0	2	6	6	6	6	8						91.3		
	4	4.6.2013		1	1	1	1	32.3	1	1	1	0	1	1	1	15.0	2	6	6	6	6	8						91.3	91.3	
3	5	4.6.2013	30	0	1	1	1	21.3	1	1	1	1	1	1	0	11.0	4	6	0	0	0	0						51.3		
	5	4.6.2013		0	1	1	1	21.3	1	1	1	1	1	1	0	12.0	4	6	0	0	0	0						52.3		
	5	4.6.2013		0	1	1	1	21.3	1	1	1	1	1	1	0	9.5	4	6	0	0	0	0						49.8	51.1	51.1
4	9	5.6.2013	400	1	1	1	1	34.0	1	1	1	1	1	1	1	14.5	2	6	6	6	6	0						79.5		
	9	5.6.2013		1	1	1	1	34.0	1	1	1	1	1	1	1	14.5	2	6	6	6	6	0						79.5		
	9	5.6.2013		1	1	1	1	34.0	1	1	1	1	1	1	1	12.0	2	6	6	6	6	0						77.0		
5	12	11.6.2013	90	1	1	1	1	34.0	1	1	1	1	1	1	1	14.5	2	6	0	6	0	0						73.5	77.4	77.4
	12	11.6.2013		0	1	1	1	23.0	1	1	1	0	1	1	0	14.0												45.0		
	12	11.6.2013		0	1	1	1	23.0	1	1	1	0	1	1	0	13.0												44.0		
6	12	11.6.2013	56	0	1	1	1	23.0	1	1	1	0	1	1	0	11.0												39.0		
	13	11.6.2013		0	1	1	1	23.0	1	1	1	0	1	1	0	11.0												42.0		
	13	11.6.2013		1	1	1	1	29.8	1	1	1	1	1	1	1	12.0	4	6	6	6	6	0	0					74.8		
7	13	11.6.2013	5	1	1	1	1	29.8	1	1	1	1	1	1	1	13.0	4	6	6	6	6	0	0					75.8		
	13	11.6.2013		1	1	1	1	29.8	1	1	1	1	1	1	1	9.0	4	6	6	6	6	0	0					71.8		
	13	11.6.2013		1	1	1	1	29.8	1	1	1	1	1	1	1	12.0	4	6	6	6	6	0	0					74.8	66.7	66.7
8	14	11.6.2013	400	0	1	1	1	8.5	1	1	1	-	1	0	0	13.0	4	6	0	6	0	8						53.5		
	14	11.6.2013		1	1	1	1	8.5	1	1	1	-	1	0	0	10.0	4	6	6	6	6	0	8					56.5		
	14	11.6.2013		1	1	1	1	8.5	1	1	1	-	1	0	0	9.0	4	6	0	6	0	8					49.5			
9	15	11.6.2013	400	1	1	1	1	8.5	1	1	1	-	1	0	0	11.0	4	6	6	0	0	8						51.5	52.8	52.8
	15	11.6.2013		1	1	1	1	29.8	1	1	1	1	1	1	1	11.0	2	6	6	0	0	8						73.8		
	15	11.6.2013		1	1	1	1	29.8	1	1	1	1	1	1	1	9.5	2	6	6	0	0	8						72.3		
10	16	11.6.2013	30	1	1	1	1	29.8	1	1	1	1	1	1	1	9.5	2	6	6	0	0	8						72.3	72.6	72.6
	16	11.6.2013		0	1	1	1	17.0	0	0	1	1	1	0	1	12.5	4	6	0	0	0	8						54.5		
	16	11.6.2013		0	1	1	1	17.0	0	0	1	1	1	0	1	10.5	4	6	0	0	0	8						52.5		
11	16	11.6.2013	100	0	1	1	1	17.0	0	0	1	1	1	0	1	10.0	4	6	0	0	0	8						52.0		
	16	11.6.2013		0	1	1	1	17.0	0	0	1	1	1	0	1	11.0	4	6	0	0	0	8						53.0	53.0	
	19	12.6.2013		0	1	1	1	22.1	0	0	1	0	1	0	1	10.0	2	6	0	0	0	4						50.1		
12	19	12.6.2013	400	0	1	1	1	22.1	0	0	1	0	1	0	1	10.5	2	6	0	0	0	4						50.6		
	19	12.6.2013		0	1	1	1	22.1	0	0	1	0	1	0	1	6.7	2	6	0	0	0	4						46.8		
	19	12.6.2013		0	1	1	1	22.1	0	0	1	0	1	0	0	5.6	2	6	0	0	0	4						44.7	48.1	48.1
13	20	12.6.2013	400	0	1	1	1	33.2	1	1	1	1	1	1	1	13.0	2	6	6	6	6	0	8					84.2		
	20	12.6.2013		0	1	1	1	33.2	1	1	1	1	1	1	1	13.5	2	6	6	6	6	0	8					84.7		
	20	12.6.2013		0	1	1	1	33.2	1	1	1	1	1	1	1	12.5	2	6	6	6	6	0	8					83.7		
14	20	12.6.2013	98	0	1	1	1	33.2	1	1	1	1	1	1	1	12.5	2	6	6	6	6	0	8					83.7	84.0	84.0
	21	12.6.2013		0	1	1	1	25.5	1	1	1	1	1	1	0	13.5	2	6	6	6	6	6	8					82.0		
	21	12.6.2013		0	1	1	1	25.5	1	1	1	1	1	1	0	14.0	2	6	6	6	6	6	8					82.5		
15	21	12.6.2013	230	0	1	1	1	25.5	1	1	1	1	1	1	0	15.0	2	6	6	6	6	6	8					83.5		
	22	12.6.2013		0	1	1	1	25.5	1	1	1	1	1	1	0	12.0	2	6	6	6	6	6	8					80.5	82.1	82.1
	22	12.6.2013		0	1	1	1	28.9	1	1	1	1	1	1	1	11.0	4	6	6	0	0	8						73.9		
16	22	12.6.2013	50	0	1	1	1	28.9	1	1	1	1	1	1	1	12.5	4	6	6	0	0	8						75.4		
	22	12.6.2013		0	1	1	1	28.9	1	1	1	1	1	1	1	12.0	4	6	6	0	0	8						74.9		
	22	12.6.2013		0	1	1	1	28.9	1	1	1	1	1	1	1	10.5	4	6	6	0	0	8						73.4	74.4	74.4
17	24	19.6.2013	170	0	0	1	1	12.8	0	0	0	1	1	0	0	6.0	0	0	0	0	0	0						22.8		
	24	19.6.2013		0	0	1	1	12.8	0	0	0	1	1	0	0	7.0	0	0	0	0	0	0						23.8		
	24	19.6.2013		0	0	1	1	12.8	0	0	0	1	1	0	0	4.5	0	0	0	0	0	0						21.3		
18	24	19.6.2013	250	0	0	1	1	12.8	0	0	0	1	1	0	0	7.5	0	0	0	0	0	0						24.3	23.0	23.0
	28	20.6.2013		1	1	1	1	33.2	1	1	1	1	1	1	1	12.0	2	6	6	0	0	0						70.2		
	28	20.6.2013		1	1	1	1	33.2	1	1	1	1	1	1	1	14.5	2	6	6	0	0	0						72.7		
19	28	20.6.2013	100	1	1	1	1	33.2	1	1	1	1	1	1	1	14.0	2	6	6	0	0	0						72.2		
	28	20.6.2013		1	1	1	1	33.2	1	1	1	1	1	1	1	14.0	2	6	6	0	0	0						72.2	71.8	71.8
	29	20.6.2013		0	1	1	1	15.3	1	1	1	1	1	1	0	7.5	2	6	6	6	6	0	0					51.8		
20	29	20.6.2013	225	0	1	1	1	15.3	1	1	1	1	1	1	0	10.5	2	6	6	6	6	0	0					54.8		
	29	20.6.2013		0	1	1	1	15.3	1	1	1	1	1	1	0	7.0	2	6	6	6	6	0	0					51.3		
	29	20.6.2013		0	1	1	1	15.3	1	1	1	1	1	1	0	6.5	2	6	6	6	6	0	0					50.8	52.2	52.2
21	30	20.6.2013	170	0	1	1	1	21.3	1	1	1	1	1	1	0	10.0	2	6	6	6	6	0	8					69.3		

Hrana za zdravje in delovna mesta

'se nadaljuje'

Zap. št.	Šifra udeleženca	Datum ocenjevanja	Velikost zem. m ²	1. Raznovrstnost posajenih kmetijskih vrst rastlin												2. Estetika				3. Kreativni kuharski recepti				SKUPAJ		
				a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p	r	s	t	SKUPAJ	Povp.	Povp.	
23	37	27.6.2013	95	0	0	1	1	32.3	1	0	1	0	1	0	1	11.0	4	6	0	0	0	0	59.3			
	37	27.6.2013		0	0	1	1	32.3	1	0	1	0	1	0	1	12.0	4	6	0	0	0	0	60.3			
	37	27.6.2013		0	0	1	1	32.3	1	0	1	0	1	0	1	8.5	4	6	0	0	0	0	56.8			
	37	27.6.2013		0	0	1	1	32.3	1	0	1	0	1	0	1	8.0	4	6	0	0	0	0	56.3	58.2	58.2	
24	38	27.6.2013	150	0	1	1	1	29.8	1	1	1	1	1	1	1	11.5	2	6	6	0	0	0	65.3			
	38	27.6.2013		0	1	1	1	29.8	1	1	1	1	1	1	1	15.0	2	6	6	0	0	0	68.8			
	38	27.6.2013		0	1	1	1	29.8	1	1	1	1	1	1	1	12.0	2	6	6	0	0	0	65.8			
	38	27.6.2013		0	1	1	1	29.8	1	1	1	1	1	1	1	10.5	2	6	6	0	0	0	64.3	66.0	66.0	
25	40	27.6.2013	50	0	0	1	0	4.3	0	0	0	1	1	1	0	12.5							20.8			
	40	27.6.2013		0	0	1	0	4.3	0	0	0	1	1	1	0	14.0							22.3			
	40	27.6.2013		0	0	1	0	4.3	0	0	0	1	1	1	0	14.0							22.3			
	40	27.6.2013		0	0	1	0	4.3	0	0	0	1	1	1	0	9.5							17.8	20.8		
26	41	2.7.2013	30	0	1	1	1	15.3	1	1	0	1	1	1	0	14.0	2	6	0	6	0	8	59.3			
	41	2.7.2013		0	1	1	1	15.3	1	1	0	1	1	1	0	12.5	2	6	0	6	0	8	57.8			
	41	2.7.2013		0	1	1	1	15.3	1	1	0	1	1	1	0	12.0	2	6	0	6	0	8	57.3			
	41	2.7.2013		0	1	1	1	15.3	1	1	0	1	1	1	0	8.0	2	6	0	6	0	8	53.3	56.9	56.9	
27	43	2.7.2013	60	0	1	1	1	28.1	1	1	1	1	1	1	1	12.5	2	6	6	6	0	0	70.6			
	43	2.7.2013		0	1	1	1	28.1	1	1	1	1	1	1	1	14.5	2	6	6	6	0	0	72.6			
	43	2.7.2013		0	1	1	1	28.1	1	1	1	1	1	1	1	14.0	2	6	6	6	0	0	72.1			
	43	2.7.2013		0	1	1	1	28.1	1	1	1	1	1	1	1	12.5	2	6	6	6	0	0	70.6	71.4	71.4	
28	44	2.7.2013	70	1	1	1	1	17.9	1	1	0	1	1	1	1	0	12.5	4	6	0	6	6	0	61.4		
	44	2.7.2013		1	1	1	1	17.9	1	1	0	1	1	1	0	13.5	4	6	0	6	6	0	62.4			
	44	2.7.2013		1	1	1	1	17.9	1	1	0	1	1	1	0	10.5	4	6	0	6	6	0	59.4			
	44	2.7.2013		1	1	1	1	17.9	1	1	0	1	1	1	0	12.0	4	6	0	6	6	0	60.9	61.0	61.0	
29	45	2.7.2013	300	0	1	1	1	12.8	0	0	0	1	1	0	0	10.5	2	6	6	0	0	0	42.3			
	45	2.7.2013		0	1	1	1	12.8	0	0	0	1	1	0	0	12.5	2	6	6	0	0	0	44.3			
	45	2.7.2013		0	1	1	1	12.8	0	0	0	1	1	0	0	10.5	2	6	6	0	0	0	42.3			
	45	2.7.2013		0	1	1	1	12.8	0	0	0	1	1	0	0	6.5	2	6	6	0	0	0	38.3	41.8	41.8	
30	46	4.7.2013	50	0	1	1	1	25.5	0	0	1	1	1	0	1	12.0	2	6	0	6	0	0	58.5			
	46	4.7.2013		0	1	1	1	25.5	0	0	1	1	1	0	1	10.0	2	6	0	6	0	0	56.5			
	46	4.7.2013		0	1	1	1	25.5	0	0	1	1	1	0	1	11.5	2	6	0	6	0	0	58.0			
	46	4.7.2013		0	1	1	1	25.5	0	0	1	1	1	0	1	8.5	2	6	0	6	0	0	55.0	57.0	57.0	
31	48	4.7.2013	60	0	1	1	1	27.2	0	0	1	1	1	1	1	14.0	0	6	0	6	0	8	69.2			
	48	4.7.2013		0	1	1	1	27.2	0	0	1	1	1	1	1	13.5	0	6	0	6	0	8	68.7			
	48	4.7.2013		0	1	1	1	27.2	0	1	1	1	1	1	1	12.5	0	6	0	6	0	8	67.7			
	48	4.7.2013		0	1	1	1	27.2	0	0	1	1	1	1	1	14.0	0	6	0	6	0	8	69.2	68.7	68.7	
32	49	4.7.2013	500	1	1	1	1	33.2	1	1	1	1	1	1	1	13.5	4	6	6	6	6	8	93.7			
	49	4.7.2013		1	1	1	1	33.2	1	1	1	1	1	1	1	12.0	4	6	6	6	6	8	92.2			
	49	4.7.2013		1	1	1	1	33.2	1	1	1	1	1	1	1	10.5	4	6	6	6	6	8	90.7			
	49	4.7.2013		1	1	1	1	33.2	1	1	1	1	1	1	1	12.0	4	6	6	6	6	8	92.2	92.2	92.2	
33	51	4.7.2013	100	0	1	1	1	25.5	0	1	1	1	1	1	1	9.5	2	6	6	0	0	8	66.0			
	51	4.7.2013		0	1	1	1	25.5	0	1	1	1	1	1	1	9.5	2	6	6	0	0	8	66.0			
	51	4.7.2013		0	1	1	1	25.5	0	1	1	1	1	1	1	10.5	2	6	6	0	0	8	67.0			
	51	4.7.2013		0	1	1	1	25.5	0	1	1	1	1	1	1	7.0	2	6	6	0	0	8	63.5	65.6	65.6	
34	52	9.7.2013	110	1	1	1	1	28.05	1	1	1	1	1	1	1	13.5	0	6	6	0	0	0	64.6			
	52	9.7.2013		1	1	1	1	28.05	1	1	1	1	1	1	1	14.5	0	6	6	0	0	0	65.6			
	52	9.7.2013		1	1	1	1	28.05	1	1	1	1	1	1	1	11.5	0	6	6	0	0	0	62.6	64.2	64.2	
35	53	9.7.2013	80	1	1	1	1	25.5	1	1	0	1	1	1	0	10.0	2	6	6	0	0	0	58.5			
	53	9.7.2013		1	1	1	1	25.5	1	1	0	1	1	1	0	12.5	2	6	6	0	0	0	61.0			
	53	9.7.2013		1	1	1	1	25.5	1	1	0	1	1	1	0	9.5	2	6	6	0	0	0	58.0	59.2	59.2	
36	54	9.7.2013	210	0	1	1	1	28.9	0	1	1	0	1	1	1	10.5	2	6	6	0	0	0	61.4			
	54	9.7.2013		0	1	1	1	28.9	0	1	1	0	1	1	1	10.0	2	6	6	0	0	0	60.9			
	54	9.7.2013		0	1	1	1	28.9	0	1	1	0	1	1	1	7.5	2	6	6	0	0	0	58.4	60.2	60.2	
37	55	9.7.2013	90	1	1	1	1	32.3	1	1	1	0	1	1	0	10.0	4	6	6	6	6	8	87.3			
	55	9.7.2013		1	1	1	1	32.3	1	1	1	0	1	1	0	9.5	4	6	6	6	6	8	86.8			
	55	9.7.2013		1	1	1	1	32.3	1	1	1	0	1	1	0	10.0	4	6	6	6	6	8	87.3	87.1	87.1	
38	56	9.7.2013	20	1	1	1	1	24.65	0	1	0	1	1	1	0	12.0	2	6	6	0	0	0	58.7			
	56	9.7.2013		1	1	1	1	24.65	0	1	0	1	1	1	0	13.5	2	6	6	6	0	0	66.2			
	56	9.7.2013		1	1	1	1	24.65	0	1	0	1	1	1	0	12.0	2	6	6	0	0	0	58.7	61.2	61.2	
39	57	9.7.2013	35	1	0	1	1	16.15	0	1	0	0	1	0	0	6.0	2	6	0	0	0	0	35.2			
	57	9.7.2013		1	0	1	1	16.15	0	1	0	0	1	0	0	8.5	2	6	0	0	0	0	37.7			
	57	9.7.2013		1	0	1	1	16.15	0	1	0	0	1	0	0	6.5	2	6	0	0	0	0	35.7	36.2	36.2	
40	58	11.7.2013	100	0	1	1	1	28.05	0	1	1	1	1	1	1	13.0	4	6	0	6	6	4	76.1			
	58	11.7.2013		0	1	1	1	28.05	0	1	1	1	1	1	1	12.0	4	6	0	6	6	4	75.1			
	58	11.7.2013		0	1	1	1	28.05	0	1	1	1	1	1	1	12.5	4	6	0	6	6	4	75.6	75.6	75.6	
41	59	11.7.2013	45	0	1	1	1	19.55	0	0	1	1	1	1	0	13.0	2	6	6	0	0	0	53.6			
	59	11.7.2013		0	1	1	1	19.55	0	0	1	1	1	1	0	13.5	2	6	6	0	0	0	54.1			
	59	11.7.2013		0	1	1	1	19.55	0	0	1	1	1	1	0	11.0	2	6	6	0	0	0	51.6	53.1	53.1	
42	61	11.7.2013	400	0	1	1	1	29.75	1	1	1	1	1	1	1	14.0	2	6	6	0	0	0	67.8			
	61	11.7.2013		0	1	1	1	29.75	1	1	1	1	1	1	1	12.0	2	6	6	0	0	0	65.8			
	61	11.7.2013		0	1	1	1	29.75	1	1	1	1	1	1	1	14.0	2	6	6	0	0	0	67.8	67.1	67.1	
43	64	16.7.2013	820	1	1	1	1	33.2	1	1	1	0	1	1												

na	the	the
'nadaljevanje'		

Hrana za zdravje in delovna mesta

‘se nadaljuje’

Zap. št.	Šifra udeleženca	Datum ocenjevanja	Velikost zem. m2	1. Raznovrstnost posajenih kmetijskih vrst rastlin												2. Estetika		3. Kreativni kuharski recepti								SKUPAJ	Povp.	Povp.
				a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p	r	s	t						
45	68	17.7.2013	150	1	1	1	1	30.6	1	1	1	1	1	0	0	11.5	2	6	0	6	0	8	73.1					
	68	17.7.2013		1	1	1	1	30.6	1	1	1	1	1	0	0	12.0	2	6	6	6	0	8	79.6					
	68	17.7.2013		1	1	1	1	30.6	1	1	1	1	1	0	0	11.5	2	6	6	0	0	8	73.1	75.3	75.3			
46	69	17.7.2013	1500	1	1	1	1	25.5	1	1	1	1	1	1	0	12.0	2	6	6	0	0	0	61.5					
	69	17.7.2013		1	1	1	1	25.5	1	1	1	1	1	1	0	11.5	2	6	6	0	0	0	61.0					
	69	17.7.2013		1	1	1	1	25.5	1	1	1	1	1	1	0	11.0	2	6	6	0	0	0	60.5	61.0	61.0			
47	72	17.7.2013	40	0	1	1	1	23.8	1	1	1	1	1	1	0	11.5	4	6	6	6	0	8	74.3					
	72	17.7.2013		0	1	1	1	23.8	1	1	1	1	1	1	0	11.0	4	6	6	6	0	8	73.8					
	72	17.7.2013		0	1	1	1	23.8	1	1	1	1	1	1	0	11.0	4	6	6	6	0	8	73.8	74.0	74.0			
48	73	18.7.2013	250	0	1	1	1	22.1	1	1	1	1	1	0	0	13.0	2	6	6	0	0	0	57.1					
	73	18.7.2013		0	1	1	1	22.1	1	1	1	1	1	0	0	13.0	2	6	6	0	6	0	63.1					
	73	18.7.2013		0	1	1	1	22.1	1	1	1	1	1	0	0	11.0	2	6	6	0	6	0	61.1	60.4	60.4			
49	76	30.7.2013	150	1	0	1	0	6.8	1	0	0	1	1	1	0	13.0	2	6	6	6	0	8	53.8					
	76	30.7.2013		1	0	1	0	6.8	1	0	0	1	1	1	0	12.0	2	6	6	6	0	8	52.8					
	76	30.7.2013		1	0	1	0	6.8	1	0	0	1	1	1	0	11.5	2	6	6	6	0	8	52.3					
50	78	30.7.2013	6000	1	0	1	0	6.8	1	0	0	1	1	1	0	12.5	2	6	6	6	0	8	53.3	53.1	53.1			
	78	30.7.2013		1	1	1	1	33.2	1	1	1	1	1	1	1	14.0	4	6	6	6	0	8	88.2					
	78	30.7.2013		1	1	1	1	33.2	1	1	1	1	1	1	1	11.0	4	6	6	6	0	8	85.2					
51	82	4.9.2013	10000	1	0	1	1	33.2	1	1	1	1	1	1	1	13.0	4	6	6	6	0	8	87.2	86.8	86.8			
	82	4.9.2013		1	0	1	1	31.5	1	1	1	1	1	1	1	8.0	4	6	6	0	0	8	73.5					
	82	4.9.2013		1	0	1	1	31.5	1	1	1	1	1	1	1	7.0	4	6	6	0	0	8	72.5					
52	85	4.9.2013	90	0	0	1	1	31.5	1	1	1	1	1	1	1	9.5	4	6	6	0	0	8	75.0	73.7	73.7			
	85	4.9.2013		0	0	1	1	23.7	0	1	1	0	1	1	0	11.0	6	6	6	0	0	0	58.7					
	85	4.9.2013		0	0	1	1	23.7	0	1	1	0	1	1	0	9.0	6	6	6	0	0	0	56.7					
53	87	4.9.2013	1800	0	0	1	1	23.7	0	1	1	0	1	1	0	11.5	6	6	6	0	0	0	59.2	58.2	58.2			
	87	4.9.2013		0	1	0	1	23.7	0	1	1	0	1	1	0	11.5	6	6	6	0	0	0	56.4					
	87	4.9.2013		0	1	0	1	17.9	1	1	1	1	1	1	1	9.5	2	6	6	6	0	0	56.9					
54	89	5.9.2013	200	1	0	1	1	17.9	1	1	1	1	1	1	1	8.5	2	6	6	6	0	0	55.4	56.2	56.2			
	89	5.9.2013		1	0	1	1	30.6	1	1	1	1	1	1	1	9.0	4	6	6	0	0	8	73.6					
	89	5.9.2013		1	0	1	1	30.6	1	1	1	1	1	1	1	10.5	4	6	6	0	0	8	75.1					
55	90	5.9.2013	200	1	0	1	1	30.6	1	1	1	1	1	1	1	12.0	4	6	6	0	0	8	76.6	75.1	75.1			
	90	5.9.2013		1	1	0	1	18.7	1	1	1	1	1	1	1	9.0	2	6	6	0	0	8	59.7					
	90	5.9.2013		1	1	0	1	18.7	1	1	1	1	1	1	1	12.0	2	6	6	0	0	8	62.7					
56	91	5.9.2013	300	0	1	1	1	18.7	1	1	1	1	1	1	1	12.5	2	6	6	0	0	8	63.2	61.9	61.9			
	91	5.9.2013		0	1	1	1	16.2	0	1	1	1	1	1	0	10.5							34.7					
	91	5.9.2013		0	1	1	1	16.2	0	1	1	1	1	1	0	11.5							35.7					
57	94	10.9.2013	200	0	1	1	1	16.2	0	1	1	1	1	1	0	13.5							37.7	36.0				
	94	10.9.2013		0	1	1	1	32.3	1	1	1	1	1	1	0	8.5	4	6	6	0	6	8	79.8					
	94	10.9.2013		0	1	1	1	32.3	1	1	1	1	1	1	0	10.0	4	6	6	0	6	8	81.3					
58	95	10.9.2013	300	0	1	1	1	32.3	1	1	1	1	1	1	0	12.5	4	6	6	0	6	8	83.8	81.6	81.6			
	95	10.9.2013		0	1	1	1	33.2	1	1	1	0	1	1	1	9.0	4	6	6	0	0	8	75.2					
	95	10.9.2013		0	1	1	1	33.2	1	1	1	0	1	1	1	10.5	4	6	6	0	0	8	76.7					
59	99	11.9.2013	50	1	0	1	1	33.2	1	1	1	0	1	1	1	13.0	4	6	6	0	0	8	79.2	77.0	77.0			
	99	11.9.2013		1	0	1	1	28.9	1	1	1	1	1	1	1	12.0	4	6	0	6	0	8	74.9					
	99	11.9.2013		1	0	1	1	28.9	1	1	1	1	1	1	1	10.5	4	6	0	6	0	8	73.4					
60	103	12.9.2013	40	1	0	1	1	28.9	1	1	1	1	1	1	1	12.0	4	6	0	6	0	8	74.9	74.4	74.4			
	103	12.9.2013		0	1	1	1	24.7	1	1	1	1	1	1	0	8.0	4	6	6	0	0	8	65.7					
	103	12.9.2013		0	1	1	1	24.7	1	1	1	1	1	1	0	10.5	4	6	6	0	0	8	68.2					
61	105	12.9.2013	3	0	1	1	1	24.7	1	1	1	1	1	1	0	13.5	4	6	6	0	0	8	71.2	68.4	68.4			
	105	12.9.2013		0	1	1	0	6.8	1	0	1	1	1	1	0	9.0	4	6	6	0	0	8	46.8					
	105	12.9.2013		0	1	1	0	6.8	1	0	1	1	1	1	0	11.0	4	6	6	0	0	8	48.8					
62	105	12.9.2013		0	1	1	0	6.8	1	0	1	1	1	1	0	12.5	4	6	6	0	0	8	50.3	48.6	48.6			
	106	12.9.2013	60	0	1	1	1	21.3	0	1	1	0	1	1	0	11.5	2	6	0	6	6	0	59.8					
	106	12.9.2013		0	1	1	1	21.3	0	1	1	0	1	1	0	11.0	2	6	0	6	6	0	59.3					
63	106	12.9.2013		0	1	1	1	21.3	0	1	1	0	1	1	0	13.5	2	6	0	6	6	0	61.8	60.3	60.3			
	107	17.9.2013	600	1	1	1	1	34.0	1	1	1	1	1	1	1	10.5	4	6	0	6	6	0	77.5					
	107	17.9.2013		1	1	1	1	34.0	1	1	1	1	1	1	1	14.5	4	6	0	6	6	0	81.5	79.5	79.5			
64	119	26.9.2013	500	1	1	1	1	23.0	1	1	1	0	1	1	1	14.0	4	6	6	6	6	8	83.0					
	119	26.9.2013		1	1	1	1	23.0	1	1	1	0	1	1	1	14.0	4	6	6	6	6	8	83.0					
	119	26.9.2013		1	1	1	1	23.0	1	1	1	0	1	1	1	14.0	4	6	6	6	6	8	83.0	83.0	83.0			
65	120	26.9.2013	20	0	1	1	1	27.2	1	1	1	0	1	1	1	7.5	2	6	6	6	6	8	77.7					
	120	26.9.2013		0	1	1	1	27.2	1	1	1	0	1	1	1	6.5	2	6	6	6	6	8	76.7					
	120	26.9.2013		0	1	1	1	27.2	1	1	1	0	1	1	1	6.0	2	6	6	6	6	8	76.2	76.9	76.9			
Povp. SUM				478.18	0.42	0.85	0.97	0.93	24.50	0.75	0.80	0.83	0.81	1.00	0.82	0.54	11.01	2.74	5.89	4.08	3.16	1.52	4.34	64.23	64.35	66.51		

Priloga 6: Seznam receptov, ki vsebujejo kot glavno sestavino ajdo.

1. AJDNEK (8 - Štefka in Janko Reberšak)
2. AJDOV BISKVIT Z RIBEZOVO MARMELADO (14 - Andrej Jevšenak)
3. AJDOV ČAJ (75 - Miha Knafljič)
4. AJDOV KRUH – AJDIŠEK (94 - Alenka Markež)
5. AJDOV KRUH (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
6. AJDOV KRUH (15 - Helena Zabovnik)
7. AJDOV KRUH (19 - Kataja Povh)
8. AJDOV KRUH (53 - Evald Lampret)
9. AJDOV KRUH (82 - Cvetka Jagodič)
10. AJDOV KRUH (92 - OŠ Miha Pintar Toledo Velenje)
11. AJDOV KRUH PEČEN NA BLITVINEM LISTU (26 - kmetija Mežič)
12. AJDOV KRUH Z BUČNIMI SEMENI IN ZELIŠČNO SOLJO (9 - Marjana Čekon)
13. AJDOV KRUH Z OREHI (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
14. AJDOV KRUH Z OREHI (109 - Irena Kasaš)
15. AJDOV KRUH Z OREHI (63 - Marica Bavdaž)
16. AJDOV NARASTEK (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
17. AJDOV PEČENJAK (94 - Alenka Markež)
18. AJDOV POVITNEK – ŠTRUKELJ (76 - kmetija Hudobnik – Tatjana Ladinek)
19. AJDOVA ZLEVANKA Z VIŠNJAMI (109 - Irena Kasaš)
20. AJDOVA GIBANICA (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
21. AJDOVA JUHA (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
22. AJDOVA KAŠA (109 - Irena Kasaš)
23. AJDOVA KAŠA S ŠPINAČO ALI BLITVO (109 - Irena Kasaš)
24. AJDOVA KAŠA Z GOBAMI (19 - Kataja Povh)
25. AJDOVA KAŠA Z GOBAMI (37 - Gojko Stanič)
26. AJDOVA KAŠA Z GOBAMI (97 - Zavod Krajnski vrtci, Vrtec Mojca - Enota Čenča)
27. AJDOVA KAŠA Z GOBICAMI (111 - Montessori inštitut, Zavod za pomoč staršem pri razvoju otrok)
28. AJDOVA KAŠA Z JURČKI IN ČRNIMI TROBENTAMI (72 - Simona Virant)
29. AJDOVA KAŠA Z ZELIŠČI (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
30. AJDOVA PIJAČA (71 - Marija Kuhar)
31. AJDOVA PITA Z JAGODIČEVJEM (83 - OŠ Šmarje pri Jelšah)
32. AJDOVA POGAČA (4 - Ema Goltnik)
33. AJDOVA POGAČA (43 - Matija Cotman)
34. AJDOVA POGAČA (Kulinarika) (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
35. AJDOVA POTICA (28 - Vilma Bajt)
36. AJDOVA RIŽOTA ALA VERGLES (55 - Metka Vergles)
37. AJDOVA RULADA Z BRUSNICAMI (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
38. AJDOVA TORTA S SKUTO (114 - OŠ Alojzija Šuštarja Šentvid Ljubljana)
39. AJDOVA ZLEVANKA - RECEPTI MAME ELZE (110 - Ernest Horvat)
40. AJDOVA ZLEVANKA (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
41. AJDOVČKI (49 - Minka Likar)
42. AJDOVE KROGLICE Z ZELIŠČI (81 - IV. Osnovna šola Celje)
43. AJDOVE PALAČINKE (86 - Milena Jančič)
44. AJDOVE PALAČINKE S PROSENO KAŠO (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
45. AJDOVE PALAČINKE Z BRUSNIČNO MARMELADO IZ SORŠKEGA MLINA (79 - Oton Samec, Soržev mlin)
46. AJDOVE PALAČINKE Z JAGODOVIM NADEVOM (5 - Ivana Ramšak Kolar)
47. AJDOVE PALAČINKE Z MALINOVIM NADEVOM - RECEPTI MAME ELZE (110 - Ernest Horvat)
48. AJDOVE PALAČINKE Z MARMELADO IZ JAGODIČEVJA (65 - vrtec Ilke Devetak Bignami Tolmin)
49. AJDOVE POLPETE (76 - kmetija Hudobnik – Tatjana Ladinek)

50. AJDOVE REZINE Z OMAKO IZ JAGODIČJA (7 - Tatjana Štancar Poprask)
51. AJDOVI CMOK (49 - Minka Likar)
52. AJDOVI CMOKI (94 - Alenka Markež)
53. AJDOVI HLEBČKI S PINJOLI (31 - OŠ Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica)
54. AJDOVI KOLAČKI (92 - OŠ Miha Pintar Toledo Velenje)
55. AJDOVI KOLAČKI PO TRENUTNEM NAVDIHU (64 - Anica Čujec)
56. AJDOVI KRAPI (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
57. AJDOVI MEDENJAKI Z VIŠNJAMI (30 - Bernarda Kump, Medeni butik Bibi)
58. AJDOVI POLETNI MISLI MAFINI Z JAGODIČJEM (99 - Katja Berčič)
59. AJDOVI POLPETI S FIŽOLOM (33 - Nada Lunder)
60. AJDOVI RJAVČKI (77 - domačija Pežl)
61. AJDOVI ŠTRUKLJI S SIROM (94 - Alenka Markež)
62. AJDOVI ŠTRUKLJI S SKUTO (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
63. AJDOVI ŠTRUKLJI Z MEDOM (68 - Marija Štular)
64. AJDOVI VZHAJANCI (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
65. AJDOVI VZHAJANCI (94 - Alenka Markež)
66. AJDOVI ŽGANCI (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
67. AJDOVI ŽGANCI (59 - Jolanda Pikl)
68. AJDOVI ŽGANCI (120 - Tatjana Lampreht)
69. AJDOVI ŽGANCI NA KOROŠKI NAČIN (15 - Helena Zabovnik)
70. AJDOVI ŽGANCI PO KOROŠKO (14 - Andrej Jevšenak)
71. AJDOVI ŽGANCI PO ŠTAJERSKO (14 - Andrej Jevšenak)
72. AJDOVO PECIVO- HOIDENTORTƏ (117 - Zavod Nesseltal Koprivnik - Matjaž in Darka Matko)
73. BUDLA (102 - OŠ Simona Kosa Podbrdo)
74. DOVŽANSKI KOLAČ (78 - Tatjana Krejan)
75. AJDOVI ŽGANCI (115 - OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu)
76. GIBANICA (94 - Alenka Markež)
77. GOBOVA JUHA Z AJDOVO KAŠO (94 - Alenka Markež)
78. GORENJSKI KRAPI S SIRNIM NADEVOM (61 - Nada Steblovnik)
79. JUHA Z AJDOVO KAŠO IN JURČKI - RECEPTI MAME ELZE (110 - Ernest Horvat)
80. KRVAVICE (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
81. LEŠNIKOVI KVADRATKI Z AJDO (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
82. LINDEŠKA AJDOVA KAŠA (80 - Rudi Ramšak in Alenka Zapušek)
83. LINDEŠKA BELA AJDOVA KAŠA (80 - Rudi Ramšak in Alenka Zapušek)
84. MEDLA (100 - OŠ Jela Janežiča - Škofja Loka)
85. MIN-KIN ČAJ ZA DOBER DAN (SUHA ZELIŠČA) (49 - Minka Likar)
86. MULCE (KRVAVICE) (67 - Martina Smolnikar)
87. NARASTEK IZ AJDOVE KAŠE, SKUTE IN ZELENJAVE (94 - Alenka Markež)
88. NARASTEK Z AJDO PO MOJE (107 - Mihaela Kotnik)
89. OBARA Z AJDOVO KAŠO (85 - Jeanette Johan)
90. PECIVO IZ AJDOVE KAŠE (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
91. PEČENA AJDOVA KAŠA (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
92. PEČENA AJDOVA KAŠA S SKUTO (94 - Alenka Markež)
93. PEČENI AJDOVI ŠTRUKLJI (8 - Štefka in Janko Reberšak)
94. PETELINČKI (102 - OŠ Simona Kosa Podbrdo)
95. POLENTA IZ AJDOVE MOKE (116 - Vrtec Antona Medveda Kamnik)
96. POLETNE BUČKE Z AJDOVO KAŠO (26 - kmetija Mežič)
97. POTICA (26 - kmetija Mežič)
98. ROLADA IZ AJDOVE MOKE (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
99. SONČNICA (26 - kmetija Mežič)
100. SVINJSKI ŽELODEC Z AJDOVO MOKO (50 - Janez Urh)
101. ŠTRUKLJI IZ AJDOVEGA TESTA (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
102. VELIKONOČNI AJDOVI ŠTRUKLJI (33 - Nada Lunder)

103. VSESTRANSKO UPORABNA AJDOVA KAŠA - RECEPTI MAME ELZE (110 - Ernest Horvat)
104. ZAPEČENI KUPČKI IZ AJDOVE KAŠE (109 - Irena Kasaš)
105. ZGOŠČEVANJE JEDI (38 - Danica Hlebanja)

Priloga 7: Seznam receptov, ki vsebujejo kot glavno sestavino česen.

1. BUČKE V SOLATI (27 - ekološka kmetija Zvone Černelič)
2. ČESEN Z LEŠNIKI TER JABOLKA Z RDEČO PESO (96 - Filozofska Fakulteta - Ana Vovk Korže)
3. ČESNAČKA (42 - Neža Zatler)
4. ČESNOV NAMAZ (38 - Danica Hlebanja)
5. ČESNOV NAMAZ (63 - Marica Bavdaž)
6. ČESNOV NAMAZ S ČIČERIKO (82 - Cvetka Jagodič)
7. ČESNOV NAMAZ S SKUTO (94 - Alenka Markež)
8. ČESNOV NAMAZ Z MARGARINO (94 - Alenka Markež)
9. ČESNOVA JUHA (19 - Kataja Povh)
10. ČESNOVA JUHA (33 - Nada Lunder)
11. ČESNOVA JUHA (94 - Alenka Markež)
12. ČESNOVA- KRANJKA (29 - Andreja Miketič)
13. ČESNOVA OMAKA (94 - Alenka Markež)
14. ČESNOVA POGAČA (10 - Tomaž Imperl)
15. ČESNOVA SKUTA (7 - Tatjana Štancar Poprask)
16. DOMAČA VEGETA (94 - Alenka Markež)
17. HRUSTLJAVE ČESNOVE ŠTRUČKE (99 - Katja Berčič)
18. »KLOBOHOV ESIH« (115 - OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu)
19. »KLOBOHOV OLEJ« (115 - OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu)
20. »KLOBOHOVA ŽUPA« (115 - OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu)
21. »KRAJTILHOV ESIH« (115 - OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu)
22. KRATEK RECEPT - ČESEN IN ORIGANO (84 - eko kmetija Jože Lipej - Biodobro)
23. KROMPIRJEVI ZREZKI (11 - Magdalena Hudolin)
24. PIŠČANČJA SOLATA Z ČESNOVIM PRELIVOM (42 - Neža Zatler)
25. PREDJED (119 - Božena Mislej)
26. RECEPT ZA VEGETO (92 - OŠ Miha Pintar Toledo Velenje)
27. SKUTIN ČESNOV NAMAZ (16 - Katarina Berlak)
28. SVEŽ ZELENO – BELI PRELIV (35 - Eva Kavka)
29. TELEČJA PEČENKA S PRILOGO (39 - Barbara Štrekelj, Princ&Princesa, vzgoja in varstvo otrok)
30. VLOŽENA PAPRIKA S ČESNOM (69 - Dragica Štirn)

Priloga 8: Seznam receptov, ki vsebujejo kot glavno sestavino jagodičevje.

1. BISKVITNA RULADA Z JAGODAMI (102 - OŠ Simona Kosa Podbrdo)
2. BOROVNIČEV NAPITEK (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
3. BOROVNIČEVA MARMELADA (51 - Marija Potrebuješ)
4. BOROVNIČEVA ROLADA (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
5. BOROVNIČEVEC (90 - Martina Kotnik)
6. ČOKO KOLAČ Z JAGODIČEVJEM (99 - Katja Berčič)
7. ČOKOLADNE REZINE Z RIBEZOM (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
8. ČOKOLADNI OBRAZI Z MALINAMI (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
9. DOMAČ SLADOLED (33 - Nada Lunder)
10. DOMAČA JAGODNA MARMELADA (51 - Marija Potrebuješ)

11. DOMAČI JAGODNI SLADOLED (42 - Neža Zatler)
12. DRUŽINSKA MARMELEDA ZA CELO DRUŽINO (35 - Eva Kavka)
13. EKOLOŠKI JAGODNI DŽEM (88 - Aleksandra Cenc)
14. GAMAJUN POLETNI DIVJI ZAJTRK ZA TRAJNOSTNO ZDRAVJE
15. GOZDNI DESERT (65 - vrtec Ilke Devetak Bignami Tolmin)
16. HLADNA JUHA IZ MALIN (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
17. JAGODČEVJA OMAKA ALI OMAKA IZ JAGODIČEVJA (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
18. JAGODIČASTO SADJE S SMETANO (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
19. JAGODNA PITA (42 - Neža Zatler)
20. JAGODNA RULADA (94 - Alenka Markež)
21. JAGODNI MAFINI (102 - OŠ Simona Kosa Podbrdo)
22. JAGODNO BOROVIČEVA TORTA (94 - Alenka Markež)
23. JOGURTOV BISKVIT Z JAGODIČEVJEM (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
24. JUNIJSKA OSVEŽITEV IZ DOMAČEGA VRTA (35 - Eva Kavka)
25. KETTEJEVA PLOŠČICA (31 - OŠ Dragotina Ketteja Ilirska Bistrica)
26. KOMPOT IZ JAGODIČEVJA (49 - Minka Likar)
27. LEDENA TORTA Z JAGODIČJEM (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
28. LIKER IZ MALIN (95 - Ivica in Ivan Unuk)
29. MAKOVA PITA Z RDEČIM RIBEZOM (99 - Katja Berčič)
30. MALE MALININE POTIČKE (20 - Marija Ažman)
31. MALININE REZINE (94 - Alenka Markež)
32. MALINOV RETAŠ - RECEPTI MAME ELZE
33. MALINOV SIRUP - RECEPTI MAME ELZE
34. MALINOV SLADOLED (64 - Anica Čujec)
35. MALINOV SOK (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
36. MALINOV SOK (113 - OŠ Sostro, Podružnična šola Janče)
37. MALINOVA MARMELEDA - RECEPTI MAME ELZE
38. MALINOVI CMOKI (20 - Marija Ažman)
39. MALINOVO PECIVO - RECEPTI MAME ELZE
40. MARMELEDA IZ RIBEZA (94 - Alenka Markež)
41. MARMELEDA ZA ZDRAVJE IN VID (35 - Eva Kavka)
42. NAPITEK (103 - Tatjana Močnik; 105 - Luka Močnik)
43. OSVEŽILEN BISKVIT Z JAGODIČEVJEM ALI DRUGIM SADJEM IN KOSMIČI
44. OSVEŽUJOČI SMOOTHIE – POLETNA PRAVLJICA (35 - Eva Kavka)
45. PALAČINKE S SKUTO IN RIBEZOM (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
46. PECIVO Z RIBEZOM IN PUDINGOM (101 - Katarina Okorn Kolarič)
47. PIŠKOTI S PISTACIJAMI IN SUHIMI BRUSNICAMI
48. PITA Z JAGODIČEVJEM (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
49. POLETNI MAFINI Z MALINAMI (94 - Alenka Markež)
50. RIBEZOV DŽEM (113 - OŠ Sostro, Podružnična šola Janče)
51. RIBEZOV PRELIV (114 - OŠ Alojzija Šuštarja Šentvid Ljubljana)
52. RIBEZOV SIRUP (11 - Magdalena Hudolin)
53. RIBEZOV SIRUP (113 - OŠ Sostro, Podružnična šola Janče)
54. RIBEZOV SOK (67 - Martina Smolnikar)
55. RIBEZOV SOK (113 - OŠ Sostro, Podružnična šola Janče)
56. RIBEZOVA MARMELEDA (101 - Katarina Okorn Kolarič)
57. RIBEZOVA MARMELEDA (113 - OŠ Sostro, Podružnična šola Janče)
58. RIBEZOVE MEDENE TORTICE (94 - Alenka Markež)
59. RIBEZOVE TORTICE (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
60. RIBEZOVE ŽEMLJICE (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
61. RIBEZOVI ČOKO MAFINI S KOKOSOVIM SNEGOM (99 - Katja Berčič)
62. RIBEZOVO PECIVO S SKUTO (11 - Magdalena Hudolin)
63. RIŽEV NARASTEK S SVEŽIMI ROZA BOMBICAMI (35 - Eva Kavka)

64. ROBIDE S PŠENIČNIM GRISOM (89 - Marija Strmčnik)
65. ROBIDOV SOK (25 - kmetija Mehak)
66. ROBIDOVA / MALINOVA MARMELADA (54 - Tina Berglez)
67. ROLADA Z JAGODIČEVJEM (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
68. SADNA KUPA (15 - Helena Zabovnik)
69. SADNI JOGURT (7 - Tatjana Štangar Poprask)
70. SIRUP IZ RIBEZA, MALIN IN ROBID (94 - Alenka Markež)
71. SLADICA - JAJČNI ZAVAJON Z MALINAMI (119 - Božena Mislej)
72. SLADICA S SKUTO IN MALINAMI (94 - Alenka Markež)
73. SLADOLEDNI MAFINI (99 - Katja Berčič)
74. SLAŠČICA - RIBEZ S SMETANO (36 - Damjan Zabovnik)
75. SNEŽNA KRALJICA (21 - družina Dokl Menih)
76. SOK IZ RDEČEGA RIBEZA (78 - Tatjana Krejan)
77. SORBET IZ ČRNEGA RIBEZA (78 - Tatjana Krejan)
78. ŠABESA Z BOROVNIČEVO AROMO (51 - Marija Potrebuješ)
79. ŠERBET IZ JAGODIČEVA (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
80. TIRAMISU Z JAGODIČEVJEM (94 - Alenka Markež)
81. TORTA ROŽNATA SKUŠNJAVA (41 - Nina Skitek)
82. TORTA Z ROBIDAMI IN SKUTO (108 - Vrtec pri OŠ Mala Nedelja)
83. »TRJÁK ALI TERJÁK« (97 - Zavod Krajnski vrtci, Vrtec Mojca - Enota Čenča)

Priloga 9: Seznam receptov, ki vsebujejo kot glavno sestavino stročnice.

1. BORANJA (16 - Katarina Berlak)
2. ENOLONČNICA VOVK (13 - France Vovk)
3. FIŽOL S KLOBASO (94 - Alenka Markež)
4. FIŽOL S KRHLJI (114 - OŠ Alojzija Šuštarja Šentvid Ljubljana)
5. FIŽOL S PAPRIKO (94 - Alenka Markež)
6. FIŽOL V ZRNJU – ZVONKINA SOLATA (58 - Zvonimira Špeh)
7. FIŽOL Z GOVEDINO (7 - Tatjana Štangar Poprask)
8. FIŽOLNA JUHA (94 - Alenka Markež)
9. FIŽOLOV MOŠ (102 - OŠ Simona Kosa Podbrdo)
10. FIŽOLOV NAMAZ S ČESNOM (82 - Cvetka Jagodič)
11. FIŽOLOVA BRŽOLA (89 - Marija Strmčnik)
12. FIŽOLOVA ENOLONČNICA (18 - Alenka Klančnik)
13. FIŽOLOVA JUHA (101 - Katarina Okorn Kolarič)
14. FIŽOLOVA JUHA (22 - Anica in Franc Čanč)
15. FIŽOLOVA JUHA (66 - družina Kenda)
16. FIŽOLOVA MINEŠTRA (63 - Marica Bavdaž)
17. FIŽOLOVA SOLATA (1 - OŠ Braslovče)
18. FIŽOLOVA SOLATA- UĖRBAISSHOLLONT (117-Zavod Nesseltal Koprivnik-Matjaž&Darka Matko)
19. FIŽOLOVE POLPETE (93 - ŠC Ptuj, Biotehniška šola)
20. GLAVNA JED - BOBIČI ISTRSKA MINEŠTRA (119 - Božena Mislej)
21. GOLAZ S STROČJIM FIŽOLOM (2 - Irena Volk)
22. GOSTI FIŽOL (94 - Alenka Markež)
23. GRAHOVA JUHA (49 - Minka Likar)
24. GRAHOVA JUHA (70 - ekološka kmetija Porta - Mimi in Marjan Fister)
25. GRAHOVA JUHA (94 - Alenka Markež)
26. GRAHOVA KREMNA JUHA (94 - Alenka Markež)
27. GRAHOVA KREMNA JUHA S ČEMAŽEM (7 - Tatjana Štancar Poprask)
28. JOTA (103 - Tatjana Močnik; 105 - Luka Močnik)

29. JUHA S POLJSKIMI RIBICAMI (42 - Neža Zatler)
30. KARNIČERJEVA JUŽNA (73 - Davo in Petra Karničar)
31. KMEČKI NAMAZ IZ BELEGA FIŽOLA IN ČESNA (17 - Zdenka Ozorel)
32. KMEČKI NAMAZ IZ RJAVEGA FIŽOLA IN ŠALOTKE (17 - Zdenka Ozorel)
33. KUHAN FIŽOL S KISLO SMETANO (56 - Milena Rutar)
34. MEŠANA SOLATA S FIŽOLOM (4 - Ema Goltnik)
35. MINEŠTRA (71 - Marija Kuhar)
36. NAMAZ IZ FIŽOLA (93 - ŠC Ptuj, Biotehniška šola)
37. NAMAZ IZ STROČNIC (FIŽOLOVA PAŠTETA) (72 - Simona Virant)
38. OCVRT STROČJI FIŽOL (93 - ŠC Ptuj, Biotehniška šola)
39. PIKANTNI STROČJI FIŽOL (112 - Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro Urška Kelvišar)
40. POLETNA ENOLONČNICA (49 - Minka Likar)
41. POLPETI IZ FIŽOLA (116 - Vrtec Antona Medveda Kamnik)
42. POROKA DVEH FIŽOLOV (21 - družina Dokl Menih)
43. RECEPT ZA LONEC IZ VRTA (22 - Anica in Franc Čanč)
44. RECEPT ZA ZELENJAVNO SOLATO (VLOŽENA V KOZARCE) (87 - Stanka Ratajč)
45. RIŽOTA Z GRAHOM (94 - Alenka Markež)
46. SPOMLADANSKA JUHA (39 - Barbara Štrekelj, Princ&Princesa, vzgoja in varstvo otrok)
47. SRBSKA SOLATA (90 - Martina Kotnik)
48. STROČJI FIŽOL (97 - Zavod Krajnski vrtci, Vrtec Mojca - Enota Čenča)
49. STROČJI FIŽOL S KISLO SMETANO (27 - ekološka kmetija Zvone Černelič)
50. STROČJI FIŽOL S KROMPIRJEM (97 - Zavod Krajnski vrtci, Vrtec Mojca - Enota Čenča)
51. STROČJI FIŽOL S KROMPIRJEM (112 - Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro Urška Kelvišar)
52. STROČJI FIŽOL S KROMPIRJEM (25 - kmetija Mehak)
53. STROČJI FIŽOL S SIROM (112 - Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro Urška Kelvišar)
54. STROČJI FIŽOL V GOLAZHU (112 - Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro Urška Kelvišar)
55. STROČJI FIŽOL V MEŠANI SOLATI (112 - Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro Urška Kelvišar)
56. STROČJI FIŽOL Z ... (112 - Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro Urška Kelvišar)
57. STROČJI FIŽOL Z BUČNIM OLJEM (120 - Tatjana Lampreht)
58. STROČJI FIŽOL Z JAJCI (112 - Zavod Pelikan Karitas, TS Sostro Urška Kelvišar)
59. STROČJI FIŽOL Z MASOVNIKOM (74 - Sadjarsko društvo Borovnica)
60. ŠPAGETI Z GRAHOM IN PESTOM (46 - Sabina Smerajc)
61. TOČ Z GRAHOM (120 - Tatjana Lampreht)
62. VLAGANJE STROČJEGA FIŽOLA (92 - OŠ Miha Pintar Toledo Velenje)
63. VLOŽEN STROČJI FIŽOL (BORANJA-RUMEN) (95 - Ivica in Ivan Unuk)
64. ZABELJEN BOB (57 - Sibila Nidorfer)
65. »ZABELEN« FIŽOL (68 - Marija Štular)
66. ZAPEČEN STROČJI FIŽOL (118 - OŠ Rudolfa Ukoviča Podgrad)
67. ZELEN RAZNOLIKOST POLETJA (99 - Katja Berčič)
68. ZELENJAVNA JUHA Z FIŽOLOM IN ČESNOM (94 - Alenka Markež)
69. ZELIŠČNA JUHA (97 - Zavod Krajnski vrtci, Vrtec Mojca - Enota Čenča)
70. ZELIŠČNA JUHA Z FIŽOLOM IN BOBOM (23 - Boris Bračič)
71. ZIMSKA FIŽOLOVA JUHA Z JABOLKI (93 - ŠC Ptuj, Biotehniška šola)

Priloga 10: Naknadno po e-pošti poslani recepti natečajnikov.

1. OŠ Preserje

Projekta šolski vrt smo se lotili v šolskem letu 2007/2008. Šolski učni vrt vključuje drevesa in grmovnice v okolici šole, zelenjavni vrt, visoko gredo, izdelan kompostnik, zelišča, skalnjak, okrasne rastline, netopirnice. Šolski vrt je naša dolgoročna vizija, saj smo prepričani, da tako znanje koristi učencem (Maja Zidar, 20.9.2013).



Slika 6: Učenci OŠ Presarje v projektu »Moja vrtna gredica« in šolski vrt pripravljen na zimo.

Recepta:

1. PEČENA JABOLKA – z receptom so zastopali šolo na tekmovanju Zlata kuharnica

Sestavine:

- 100 g mletih orehov
- 70 g ajdove kaše
- 12 žličk medu
- 6 jabolka
- smetana za stepanje
- 100 g gozdnih sadežev

Priprava:

Jabolka operemo in izdolbemo. Pripravimo nadev iz orehov, ajdove kaše in medu. Jabolka napolnimo z nadevom in pečemo pri 180 °C 35 minut. Stepemo smetano in pokuhamo gozdne sadeže. Ko so jabolka pečena, jih dekoriramo s smetano in gozdnimi sadeži.

2. MESNE KROGLICE Z AJDOVO KAŠO V PARADIŽNIKOVI OMAKI – recept iz šolske kuhinje

Sestavine:

- 1 kg mletega mesa
- 50 g ajdove kaše
- 1 čebula
- 2 stroka česna

- 3 jajca
- paprika
- sol
- peteršilj
- pelati
- origano
- bazilika

Priprava:

Ajdovo kašo skuhamo, odcedimo in ohladimo. Zmešamo vse sestavine in oblikujemo kroglice. Pripravimo paradižnikovo omako (čebulo prepražimo, dodamo pelate, origano, baziliko, sol, poper), kroglice spečemo v pečici in jih nato pokuhamo v omaki.

2. OŠ Boštanj

Na Osnovni šoli Boštanj smo v okviru projekta Požen' Evropo, šolsko dvorišče popestrili z zeliščnimi vrtnički, za katere vestno skrbijo učenci. Na ta način učenci spoznajo izgled in uporabo različnih zeliščnih rastlin. Poleg zelišč, v naši okolici najdete tudi različno jagodičevje. V okviru pouka gospodinjstva in sodobne priprave hrane, smo v šolskem letu 2012/2013 preizkusili različne recepte, ki vključujejo rastline, ki smo jih sami vzgojili. Projekt Požen' Evropo so učenci sprejeli zelo dobro, saj so bili aktivni ter spoznali gojenje različnih rastlin ter njihovo uporabo v kuhinji. Vrtnički bodo še naprej krasili šolsko dvorišče ter služili kot pomoč pri spoznavanju različnih vsebin, ki so vključene v Učne načrte različnih predmetov (Franja Urbanč in Vesna Vidic Jeraj, ravnateljica OŠ Boštanj, 23.9.2013).



Slika 7: Gredica učencev OŠ Boštanj.

Recepta:

1. NAPITEK

Priprava:

Napitek pripravimo iz čokolade, oreščkov, pomarančnega soka, kokosovega mleka in malin. Z mešalnikom zdrobimo namočene indijske oreščke ter jih pomešamo s pomarančnim sokom in kokosovim mlekom. Dodamo še kokosovo olje, kakav v prahu, vaniljev sladkor ter skodelico malin ter vse sestavine zmešamo v mešalniku. Dobljeni napitek dekoriramo po lastnih idejah. Za napitek lahko uporabimo tudi drugo sadje.

2. AJDOVA POGAČA

Sestavine za testo:

- 80 g ajdove moke + 3 dl slanega kropa
- 120 g polnozrnate pšenične moke
- ščep soli
- 20 g kvasa
- čajna žlička sladkorja

Sestavine za nadev:

- 250 g skute, nepasirane
- 2 jajci
- 2 vaniljeva sladkorja
- 2 žlici rjavega sladkorja
- 2 žlici pšeničnega polnozrnatega zdroba
- 2 žlici kisle smetane

Priprava:

Najprej poparimo ajdovo moko ter premešamo s kuhalnico ter počakamo, da se masa ohladi. Medtem pripravimo kvas - v 1,5 dcl tople vode raztopimo žličko sladkorja in nadrobimo kvas. Počakamo nekaj minut, da kvas vzhaja. Polnozrnato moko dodamo k ajdovi, nato kvas in ščep soli ter dobro pregnetemo. Testo damo na toplo, da vzhaja.

Medtem, ko testo vzhaja pripravimo nadev. Jajci in obe vrsti sladkorja penasto vmešamo, dodamo skuto, žlici zdroba in kisle smetane ter premešamo s kuhalnico. Vzhajano testo previdno razvaljamo na debelino 1 cm in ga položimo v pekač. Maso vlijemo na testo in pečemo najprej 10 minut na 200 °C, potem pa še približno 25 minut na 180 °C.

3. Dragica Kavčič

Recept:

1. ČESNOVA JUHA - kot jo je pripravljala babica

Sestavine:

- 1 glavica česna
- 4 trikotniki sira Zdenka
- 1 jušna žlica moke
- 50 g masla
- 1,5 l goveje juhe
- sol
- poper

Priprava:

V posodi raztopimo maslo, dodamo moko da zlato porumeni. Dolijemo govejo juho, v katero dodamo stisnjen česen. Juho solimo in popramo. Pustimo, da počasi vre 5 minut. Dodamo topljeni sir. Pustimo, da se sir raztopi. Odstavimo in postrežemo. V česnovo juho lahko dodamo prepečenec ali narezan kruh na kocke ali kroglice. Juha je zelo okusna in prijetno diši.

4. Marija Križman

Recept:

1. AJDOVA KAŠA S PIŠČANCEM

Sestavine:

- ajdova kaša
- voda
- česen
- korenček
- rožmarin
- sol
- peteršilj
- piščančja prsa

Priprava:

En lonček (za belo kavo) ajdove kaše operemo in kuhamo v treh lončkih vrele vode, v katero smo narezali česen, korenček in rožmarin. Kašo kuhamo do mehkega, cca. pol ure. Pazimo, da se ne izsuši. Kuhano kašo osolimo, premešamo, dodamo peteršilj. Morebitno odvečno vodo odlijemo. Meso narežemo na trakove, pokapljamo z maslom, posolimo in spečemo. Z mokro zajemalko damo na krožnih kepico kaše, ki jo obložimo s pečenimi piščančjimi trakovi. Ponudimo s solato iz rdeče pese.