



Reciklirana kuharija



Najboljši recepti za ponovno uporabo
ostanka obrokov, številka 4

Projekt:
Hrana ni za tjavendan 2018/19



RECIKLIRANI RECEPTI SO »IN«!

Velikokrat se znajdemo v situaciji, ko bi radi porabili ostanke kosila ali večerje in iz njih ustvarili novo domiselno jed, tako, ki se je ne bi branili niti najzahtevnejši jedci. Razmišljati o reciklirani kuhariji in o tem, kako zavreči čim manj še užitne hrane, postaja del našega vsakdanjika, pri čemer bi včasih potrebovali le kakšno idejo za pomoč. Ponudi vam jo lahko knjižica Reciklirana kuharija – sodobna kuharica, ki skriva številne nasvete in recepte, kako iz preostanka jedi ustvariti nekaj popolnoma novega. Recepte za knjižico so prispevali otroci iz slovenskih vrtcev, osnovnih in srednjih šol, svoje ustvarjalne domislice pa so dodali še slovenski blogerji, ki so se osredotočili predvsem na ustvarjanje novih jedi iz ostankov velikonočne pojedine.

Recepti v knjižici so razdeljeni v tri kategorije – predjedi, glavne jedi in sladice. Izbrani recepti vključujejo tudi namige in nasvete, kako lahko jedi še dodatno obogatimo ali pripravimo novo različico.

Knjižica Reciklirana kuharija je nastala v okviru projekta Hrana ni za tjavendan, ki ga Lidl Slovenija in program Ekošola izvajata že petič zapored. Z njim želita partnerja ozaveščati izobraževalne ustanove, otroke in tudi starše o problemu zavržene hrane, jih izobraževati o možnostih zmanjševanja količin zavržene hrane oziroma sploh preprečevanju nastanka zavržene hrane in spodbujati uporabo neporabljenih prehranskih izdelkov. V šolskem letu 2018/19 je v projektu sodelovalo rekordnih 111 šol, projekt pa je skozi leta postal ena bolj priljubljenih aktivnosti na šolah, ki so vključene v program Ekošola.

Vabimo vas, da knjižico prelistate, poiščete pravi recept zase in ga preizkusite. Recepte lahko preoblikujete po svoje, jim dodate nove sestavine ali začimbe. Naj ustvarjalnost ne pozna meja.

Želimo vam prijetno (reciklirano) kuhanje.

DOBER TEK!



Recepte za knjižico Reciklirana kuharija je prispevalo 12 izobraževalnih ustanov programa Ekošola in 4 slovenski blogerji: Tamara Bastarda – Drzna dekleta (www.drznadekleta.blogspot.com), Sabina Čarman – Mami na vrtu (www.maminavrtu.si) ter Dora Markun in Miha Pušavec – Moj gušt (www.mojgust.si).

Kazalo:

KAMNIŠKA JABOLČNA JUHA	5
POMLADNE BOMBICE	7
LOSOSOV MAFIN Z OLIVNIM OLJEM	9
ŽEPKI S ŠUNKO, KUHANIM JAJCEM IN ČEBULO	11
ZMEŠNJAVA IZ KRUHA	13
OMLETA, KI PRIJATELJSTVO OBETA	15
DÖDÖLI, OVITI V SLANINO	17
TELEČJA PEČENKA Z GRATINIRANIM PIRE KROMPIRJEM	19
KOSTANJEVI NJOKI Z JURČKI IN OREHI	21
ZELENI NJOKI Z DIVJIMI ŠPARGLJI	23
POVELIKONOČNA ZDRAVA LAZANJA	25
ČOKOLADNO-FIŽOLOVI SMEJČKI	27
RECIKLIRANI ZAVITEK Z DOMAČO SKUTO	29
KINDER HRUŠKA	31
CAKEPOPSI IZ POTIČKE	33
MITI IN RESNICE O SHRANJEVANJU HRANE	34



NAMIG ZA MEHKE STROČNICE

Dober recept s stročnicami lahko pokvarijo kisle sestavine. Če za pripravo jedi potrebujemo paradižnik, kis ali limonin sok, je dobro, da te sestavine dodamo čisto na koncu oziroma po končanem kuhanju. Stročnice lahko postanejo trde tudi zaradi soli, zato jo dodajamo šele na koncu.

KAMNIŠKA JABOLČNA JUHA

Vrtec Antona Medveda Kamnik, enota Mojca

SESTAVINE:

- 150 g mešanice stročnic in žit (fižol, leča, pira ...)
- 5 jabolk
- ½ l vode
- 4 jedilne žlice smetane za kuhanje
- ¼ čajne žlice kumine (poljubno)
- ¼ čajne žlice soli
- 2 koščka masla
- ½ čebule
- 1 strok česna
- 1 jedilna žlica kisle smetane

PRIPRAVA:

Mešanico stročnic in žit v vodi namakamo dve uri. Vodo, v kateri se je mešanica namakala, odcedimo in dolijemo svežo. Stročnice in žita kuhamo do mehkega. Medtem narežemo čebulo in česen ter olupimo jabolka. Jabolka podušimo na maslu. Prepražimo čebulo in česen ter ju dodamo dušenim jabolkom. Pražimo nekaj časa, nato dodamo kuhano mešanico stročnic in žit. Za boljši okus dodamo smetano za kuhanje in kislo smetano ter solimo po okusu. Poljubno dodamo kumino. Kuhamo še 30 minut.

Mešanico prelijemo v multipraktik in zmešamo, da dobimo pravo kremo juho. Juho vlijemo nazaj v lonec. Po potrebi dodamo malo vode in pokuhamo. Juha je pripravljena in lahko jo postrežemo.

ALI STE VEDELI ...

... da kozje mleko po svetu cenijo zaradi zdravih učinkov? Je lažje prebavljivo, ne povzroča alergijskih reakcij ter je bogato s kalcijem in jodom. Koze se v nasprotju s kravami prehranjujejo z več kot 500 različnimi rastlinami. Rade dvigujejo glavo in se prehranjujejo z najboljšimi vrstami rastlin, tudi zdravilnimi.



POMLADNE BOMBICE

OŠ Sladki Vrh

SESTAVINE:

- 12 rezin domače salame
- 20 g kozjega sira
- 2 kisle kumarici
- sol
- poper
- 1 veliko jajce
- 2 jedilni žlici moke
- 2 jedilni žlici drobtin
- kuhana polenta (100 g polente in 300 ml vode)
- olje za cvrtje
- košček masla

PRIPRAVA:

Domačo salamo na hitro popečemo na maslu. Iz ohlajene polente naredimo kroglice, ki jih začинimo s soljo in poprom, vanje pa dodamo kocko kozjega sira. Kroglice povaljamo v moki, jajcu in drobtinah ter jih ocvremo na olju. Ko se obarvajo zlato rjavo, jih postrežemo na opečenih rezinah domače salame. Na krožnik dodamo še na kocke narezane kisle kumarice, ki dajo jedi prijetno svežino. Za dekoracijo dodamo nekaj travniških marjetic.

ALI STE VEDELI ...

... je losos eden izmed najbogatejših, najbolj okusnih in lahko dostopnih virov omega-3-maščobnih kislin? Je riba, ki vsebuje tudi vitamin B-12 in omega-6-maščobne kisline.



LOSOSOV MAFIN Z OLIVNIM OLJEM

OŠ Tržišče

SESTAVINE:

- listnato testo 10x10 cm
- 8 jedilnih žlic smetane za kuhanje
- 120 g skute
- 1 kos ali file pečenega lososa
- 4 olive
- 50 g naribanega sira
- 1 košček mocarele (poljubno)
- ¼ čajne žlice soli
- ščep popra
- olivno olje

PRIPRAVA:

Pečico segrejemo na 190 stopinj Celzija. Listnato testo narežemo na kvadrate in ga položimo v pekač za mafine. S prsti oblikujemo posodice. V večjo posodo zlijemo smetano za kuhanje, skuto in nariban sir. Solimo in popramo ter dobro zmešamo. Z mešanico nadevamo posodice iz listnatega testa. Na nadevane posodice položimo koščke lososa. Na vrh dodamo še natrgano mocarelo in olivo. Pečemo 12 do 15 minut oziroma toliko časa, da se »mafini« zlato rjavo zapečejo. Ko so pečeni, jih pokapamo z olivnim oljem in postrežemo.

DROŽI NAMESTO KVASA

Za rahljanje testa po navadi uporabljamo kvas ali pecilni prašek. Uporabimo pa lahko tudi divji kvas ali droži. Te pripravimo iz moke in vode. Ko zmešamo moko in vodo, se začne mlečnokislinska fermentacija in droži moramo primerno vzdrževati. Začnemo tako, da 50 gramov sveže mlete ržene moke zmešamo s 50 grami vode. Če je okolje toplo, se bodo droži aktivirale že po pol dneva, če pa je hladneje, bo trajalo dalj časa. Postopek nadaljujemo toliko časa, da dobimo zeleno količino. Pri uporabi v kuhinji odzamemo tolikšno količino droži, kot jo potrebujemo, preostanek pa shranimo in še naprej vzdržujemo. Fermentacija je idealna pri 26 stopinjah Celzija.



ŽEPKI S ŠUNKO, KUHANIM JAJCEM IN ČEBULO

Sabina Čarman (blog Mami na vrtu)

SESTAVINE ZA TESTO:

- 250 g moke
- kocka svežega kvasa
- 1 dl olja
- ½ čajne žlice soli
- ½ čajne žlice sladkorja

SESTAVINE ZA NADEV:

- 5 rezin šunke
- 2 kuhani jajci
- 1 čebula
- 1 jajce za premaz


PRIPRAVA TESTA:

Kvasec pripravimo tako, da zmešamo kocko kvasa, sol, sladkor in malo tople vode ter pustimo vzhajati. V večji posodi zmešamo moko, olje in kvasec ter dobro pregnetemo. Naredimo dva kupčka in ju pustimo vzhajati na pomokani kuhinjski krpi. Ko narasteta na dvojno velikost, ju razvaljamo in narežemo na trikotnike.

PRIPRAVA ŽEPKOV:

Na podolgovato rezino šunke damo žličko karamelizirane čebule, nanjo položimo četrtno kuhanega jajca in zavijemo. Zvitek zavijemo še v trikotnik iz testa in ga položimo na pekač, obložen s papirjem za peko. Žepke premažemo z razžvrkljanim jajcem in pečemo v pečici, ogreti na 190 stopinj Celzija, približno 25 minut.

Zavitek lahko postrežemo s pomako iz grškega jogurta, ki mu dodamo žličko hrena, malo pehtrana ter sol in poper.



ZA VEČJO HRUSTLJAVOST

Del kruha, narezanega na kocke, shranimo. V široki ponvi segrejemo olje ali maslo ter dodamo kruhove kocke. Kruh se mora dotikati dna ponve, tako da količina ne sme biti prevelika. Kocke enakomerno pražimo na nizkem ognju in jih večkrat premešamo. Pražimo toliko časa, da dobijo zlato rumeno barvo. Pet minut pred koncem jih skupaj z naribanim sirom potresemo po jedi v pekaču in spečemo do konca.

ZMEŠNJAVA IZ KRUHA

Vrtec pri OŠ Cankova

SESTAVINE:

- 400 g kruha od prejšnjega dne
- 3 pari hrenovk
- 200 g češnjevega paradižnika
- 1 srednje velika bučka
- 4 velika jajca
- ½ l mleka
- 180 g kisle smetane
- nasekljani mandlji (ali drugi oreški)
- nariban sir (po želji)
- sol, origano, šetraj
- maslo

PRIPRAVA:

Pečico segrejemo na 200 stopinj Celzija.

Kruh narežemo na kocke in ga položimo v pekač, obložen s papirjem za peko. Na enako velike koščke narežemo še hrenovke, paradižnik in bučko ter stresemo v globoko posodo. V drugi posodi zmešamo jajca, mleko in kisko smetano ter dodamo začimbe in solimo. Zmes polijemo po narezanem kruhu, dodamo narezano zelenjavo in hrenovke, potresemo z mandlji in premešamo. V segreti pečici pečemo 20 do 25 minut. Pet minut pred koncem po vrhu potresemo še nariban sir in spečemo do konca.

PRIPRAVA DOMAČIH TESTENIN

Domače testenine za eno osebo pripravimo iz 100 gramov moke, enega jajca in ščepeca soli. Moko stresemo na čisto delovno površino in v sredini naredimo jamico. Vanjo razbijemo jajce in posolimo. S prsti začnemo gnesti in postopoma dodajamo moko. Ko dodamo vso moko, začnemo gnesti testo in gnetemo toliko časa, da postane prožno, gladko in svetlikajoče. Oblikujemo ga v hlebček, ga pokrijemo z vlažno krpo in pustimo počivati 30 minut. Spočito testo razvaljamo na debelino dva milimetra. Testenine oblikujemo po želji.



OMLETA, KI PRIJATELJSTVO OBETA

Kranjski vrtci, enota Čirče

SESTAVINE:

- 1 velika skodelica kuhanih testenin (100 g nekuhanih)
- olivno olje
- 5 jajc
- 60 g sira
- ½ paprike
- 1 pest češnjevih paradižnikov
- malo mlade čebulice
- 1 majhna pest koščkov šunke
- ½ čajne žlice soli
- ¼ čajne žlice popra
- 1 čajna žlica suhe bazilike
- sveža bazilika za okras

PRIPRAVA:

Ostanke testenin prepražimo na olivnem olju. Ostanke salame ali šunke narežemo na koščke. Sir naribamo in zelenjavo narežemo na poljubno velike koščke. Omenjene sestavine zmešamo z jajci in prelijemo po prepraženih testeninah. Omleto na štedilniku pečemo toliko časa, da večina jajčne mešanice zakrknje, nato pa pečemo še 10 minut v pečici, ogreti na 175 stopinj Celzija. (S tem postopkom omleto ni treba obračati.) Ponudimo jo prijateljem ter skupaj uživamo v dobri hrani in družbi.

PRAŽENI DÖDÖLI

Dödöle, ki jih nismo ovili s slanino, lahko v ponvi popečemo na masti ali olju. Pečemo jih toliko časa, da dobijo zlato rjavo barvo oziroma skorjico. Postrežemo jih lahko ob solati, poleg pa pripravimo še osvežilen namaz iz skute, kisle smetane in preostanka čemaža.



DÖDÖLI, OVITI V SLANINO

Srednja šola za gostinstvo in turizem Radenci

SESTAVINE:

- ½ kg krompirjevega pireja
- 2 kuhani jajci
- 200 g moko
- sol
- poper
- svinjska mast ali maslo ali olje
- 1 jajce
- 200 g skute
- 10 tankih rezin slanine
- šopek čemaža
- drobtine za oblikovanje
- maščoba za opekanje
- regratova solata za okras
- približno 2 dl vode

PRIPRAVA:

Dödöle, prekmurske krompirjeve žgance, pripravimo iz ostanka pire krompirja. Pire krompir stresemo v kozico in pristavimo na štedilnik, na srednjo temperaturo. Dodamo vodo in moko. Maso stalno mešamo, da razbijemo grudice. Mešamo tako dolgo, dokler se ne zgosti. Pri nizki temperaturi maso mešamo še nekaj časa, da moka nabrekne.

Ohlajeni masi dodamo pretlačeno skuto, naribana jajca, narezan čemaž, sol, poper in žvrkljano jajce. Nato testo dobro pregnetemo na deski. Potresemo ga z drobtinami, oblikujemo debelejšje svaljke ter jih zavijemo v rezine slanine.

Praden postrežemo, ovite svaljke opečemo na olju ali svinjski masti, lahko pa jih položimo v namaščen pekač in spečemo v pečici na 180 do 200 stopinjah Celzija. Postrežemo na regratovi solati.

SOČNA TELEČJA PEČENKA

Pri pripravi teletine velja pravilo: manj je več. Uporabimo malo začimb, da ohranimo njen nežni okus: natremo jo le s soljo in namažemo z oljem. V marinadi jo pustimo vsaj eno uro, še bolje čez noč. Ko se lotimo kuhe, teletino v ponvi najprej popečemo z vseh strani, da dobi skorjico. Tako se pore mesa zaprejo in sočnost se ohrani. V ponev dodamo vejico rožmarina in postavimo v ogreto pečico na 180 stopinj Celzija. Pečemo eno uro, vmes pa pečenko polivamo z lastnim sokom.



TELEČJA PEČENKA Z GRATINIRANIM PIRE KROMPIRJEM

Gimnazija Ledina

SESTAVINE:

- pečenka, ki je ostala od kosila
- približno 400 g pire krompirja
- 2 jajci
- 50 g parmezana
- muškadni orešček
- beli poper
- naravna omaka telečje pečenke

PRIPRAVA:

Na tanko narezano pečenko položimo v ognjevarno posodo in jo polijemo z omako. V pire krompir umešamo jajci in dodamo parmezan. Začinimo po okusu. Dobljeno maso nabrizgamo po pečenki in pečemo v pečici, dokler se ne zapeče zlato rumeno. Pečico prej nastavimo na program za gratiniranje.

ZA MEHKEJŠE NJOKE

Da bodo kostanjevi njoki še mehkejši, v testo ne dodajamo moke. Zaradi visoke vsebnosti škroba kot nadomestek moke uporabimo kostanj. Pri pripravi njokov je pomembno tudi to, da jih naredimo iz še vročega krompirja in da smo pri gnetenju hitri. Če je masa vseeno preredka, ji lahko dodamo krušne drobtine.



KOSTANJEVI NJOKI Z JURČKI IN OREHI

OŠ Glazija Celje

SESTAVINE:

- 600 g kuhanega olupljenega kostanja
- 300 g kuhanega krompirja
- približno 150 g moke
- 1 večje jajce
- 1 rdeča čebula
- 2 stroka česna
- ½ bučke
- 1 velika pest gob
- 1 pest špinače
- sol
- poper
- olje
- svež peteršilj
- orehi za okras
- 2 jedilni žlici kisle smetane

PRIPRAVA:

Krompir skuhamo in olupimo ter pretlačimo kot za pire. Dodamo kuhan kostanj in moko po potrebi. Vmešamo jajce in začimbe ter premešamo, da dobimo homogeno zmes. Oblikujemo dolge svaljke (kače), ki jih nato razrežemo na majhne njoke. Nastane približno 50 do 60 njokov. Njoke kuhamo v rahlo slanem kropu, dokler ne priplavajo na površino.

Na ponvi segrejemo malo olja in na njem popečemo gobe. Ko spustijo vodo in se malo pokuhajo, dodamo čebulo, nato pa še česen. Dodamo bučke in dušimo, da se zmehčajo. Če je presuho, prilijemo malo vode. Nato dodamo še špinačo, približno 10 žlic vode, v kateri so se kuhali njoki, pa še smetano in premešamo, da dobimo kremno omako. Vanjo stresemo kuhane njoke, premešamo in postrežemo. Potresemo s peteršiljem in okrasimo z orehi ter postrežemo.

ALI STE VEDELI, DA ...

... so šparglji odlično živilo za čiščenje telesa? Vsebujejo edinstveno kombinacijo sestavin, ki čistijo ledvice, mehur, srčne kanale, kri, črevesje in jetra. Poleg tega znižujejo krvni tlak, pomagajo sladkornim bolnikom ter preprečujejo bolezni srca in ožilja. V kuhinji so vsestransko uporabni, pri pripravi pa je pomembno, da jim odstranimo oleseneli del. To naredimo tako, da špargelj primemo na obeh koncih. Spodnji del začnemo narahlo upogibati in oleseneli del se bo tako sam odlomil. Uporabimo pa ga lahko za pripravo zelenjavne jušne osnove.



ZELENI NJOKI Z DIVJIMI ŠPARGLJI

Center za usposabljanje Elvira Vatovec Strunjan

SESTAVINE:

- 6 kuhanih krompirjev (ostanek od kosila za pripravo pireja ali krompirjeve solate)
- šopek divjih špargljev
- 3 mlade čebule
- 1 skodelica moko
- sol
- olivno olje
- drobtine
- maslo

PRIPRAVA:

Šparglje nalomimo na manjše kose in ločimo vršičke od stebel. Mlado čebulo narežemo na kolobarje. Šparglje in mlado čebulo postavimo v ponev ter dušimo na olivnem olju z žlico vode. Solimo. Dušimo do mehkega. Po potrebi dolijemo vodo.

Medtem pretlačimo krompir. Ko so šparglji in čebula dovolj mehki, jih s paličnim mešalnikom pretlačimo v gosto zmes. Polovico zelene mase vmešamo v pretlačen krompir in oblikujemo njoke. Po potrebi dodamo moko.

Medtem ko oblikujemo njoke, nekaj minut dušimo vršičke špargljev. Njoke skuhamo v vreli vodi. Ko se dvignejo na površino, so kuhani.

Njoke vmešamo v špargljevo pasto in dodamo vršičke špargljev. Postrežemo jih s popečenimi drobtinami na maslu.

KAKO PORABITI RUMENJAKE?

Rumenjake, ki nam ostanejo, lahko v hladilniku hranimo do dva dni. Porabimo jih lahko tako za sladke kot za slane jedi. Odlični bodo v špagetih carbonara, pri pripravi sladic pa jih lahko uporabimo za krhke flancate ali jajčno kremo z vaniljo.



POVELIKONOČNA ZDRAVA LAZANJA

Dora Markun in Miha Pušavec (blog Moj gušt)

SESTAVINE:

- 5 celih jajc
- ½ kg beljakov oz. beljaki 16 jajc
- 2 kuhani jajci
- 350 g piščančjega šinka (SlimFit)
- olivno olje
- sol, poper, česen v prahu, origano
- češnjev paradižnik
- lahki kečap
- 150 g grškega jogurta
- svež nariban hren
- lahka mocarela

PRIPRAVA:

Štiri cela jajca in beljake zmešamo. Maso vlivamo na segreto ponev, premazano z olivnim oljem. To počnemo tako, kot da bi pekli palačinke.

V posodi skupaj zmešamo na kocke narezan šink, lahki kečap, kuhana jajčka in češnjev paradižnik. Solimo, popramo ter dodamo česen v prahu in origano. Maso polagamo na »palačinke«. Za zadnjo plast pripravimo bešamel: zmešamo jogurt, hren, lahki kečap, jajce in na kocke narezano mocarelo. Pripravljeno maso premažemo po zadnji plasti lazanje.

V segreti pečici pečemo na 200 stopinjah Celzije približno 20 minut.

FIŽOL JE ODLIČEN NADOMESTEK MOKE

Fižol lahko v sladcah uporabljamo namesto moke, okus sladice pa se ob tem ne bo spremenil. Kozarček moke lahko zamenjamo s kozarčkom kuhanega fižola, ki ga pretlačimo v pire. Uporabimo lahko tudi fižol azuki, ki je slajšega okusa.



ČOKOLADNO-FIŽOLOVI SMEJČKI

Dijaški dom Ivana Cankarja

SESTAVINE:

- 300 gramov kuhanega rdečega fižola
- 3 jajca
- 6 jedilnih žlic masla ali 85 g stopljenega masla
- 60 g kakava v prahu
- 120 g jedilne čokolade
- 150 g sladkorja
- 100 g mletih orehov
- ščepec soli
- 1 jedilna žlica ruma
- 1 vaniljev sladkor
- 1 čajna žlica pecilnega praška

PRIPRAVA:

Pečico segrejemo na 180 stopinj Celzija.

S paličnim mešalnikom pretlačimo fižol, dodamo jajca in maslo ter mešamo toliko časa, da dobimo gladko maso. Dodamo kakav, sladkor, orehe, pecilni prašek, vaniljev sladkor in rum, posolimo ter ponovno dobro premešamo. Na koncu dodamo še na koščke nalomljeno čokolado in premešamo.

Testo vlijemo v globok pekač premera 18 centimetrov, obložen s papirjem za peko. Za 30 do 40 minut ga postavimo v pečico. Po želji po vrhu potresemo čili. Testo lahko pečemo tudi v modelčkih za mafine. V tem primeru je dovolj, da jih pečemo 20 minut.



ZA POPOLNO VLEČENO TESTO

Moko presejemo in v sredini naredimo jamico, v katero vlijemo olje, vodo, kis in sol. Sestavine počasi mešamo s prsti. Testo gnetemo toliko časa, da postane gladko in elastično. Oblikujemo ga v hlebček, ki ga premažemo z oljem in pustimo počivati 30 do 60 minut.

RECIKLIRANI ZAVITEK Z DOMAČO SKUTO

OŠ Brinje Grosuplje

SESTAVINE ZA TESTO:

- 250 g gladke moke
- 2 jedilni žlici olja
- ½ čajna žlica kisa
- malo soli
- 175 ml mlačne vode

SESTAVINE ZA NADEV:

- 500 g skute
- 500 g ohlajenega mlečnega riža
- 6 olupljenih jabolk
- pest rozin
- pest sladkorja
- naribana limonina lupinica
- stopljeno maslo

PRIPRAVA:

Zamesimo vlečeno testo in ga pustimo počivati vsaj pol ure. Nato ga razvaljamo in razvlečemo s prsti. Testo lahko tudi kupimo.

Zmešamo sestavine za nadev. Na testo namažemo maslo, nato nanj razporedimo nadev in zavitek zavijemo. Zavitek premažemo z maslom in ga 30 minut pečemo v pečici, ogreti na 180 stopinj Celzija.

ČOKOLADO LAHKO PRIPRAVIMO DOMA

Za domačo čokolado potrebujemo kokosovo maslo, sladkor v prahu, kakav v prahu in mleko v prahu. Maslo stopimo na zmerni temperaturi. V večjo posodo presejemo sladkor, kakav in mleko v prahu ter dobro premešamo. V skledo vlijemo kokosovo maslo in vse dobo premešamo, da ni grudic. Čokoladno zmes prelijamo v pekač, obložen s papirjem za peko. Po želji lahko čokoladi dodamo oreške, suho sadje ali začimbe. Pekač postavimo v hladilnik, da se čokolada strdi.



KINDER HRUŠKA

OŠ Notranjski odred Cerknica

SESTAVINE:

- 4 hruške
- 100 g jedilne čokolade
- 2 pesti koruznih kosmičev
- 20 g masla
- 1 jedilna žlica sladkorja
- 2 dl mleka

PRIPRAVA:

Hruške operemo, prepolovimo, izkoščičimo in izdoblremo. Čokolado stopimo nad vodno kopeljo. Vanjo dodamo maslo, sladkor in mleko, nato še kosmiče in premešamo. Z ohlajeno maso napolnimo polovice hrušk in jih za pet minut postavimo v zamrzovalnik.

Hruško postrežemo s stepeno smetano in okrasimo z malo stopljene čokolade.

KAKO SE IZOGNEMO TREM TIPIČNIM TEŽAVAM PRI IZDELAVI CAKEPOPSOV?

KROGLICE PADAJO S PALČKE. To pomeni, da so prevelike ali pa imajo predebelo plast obliva. Temu se izognemo tako, da jih oblikujemo s pomočjo žlice, s katero odmerimo pravo količino. Ko jih pomakamo v obliv, pa kroglic ne vrtimo, temveč jih samo potopimo in vzamemo ven.

KROGLICE NISO GLADKE. Testo je preveč pečeno in je zato presuho. V takem primeru dodamo več sira maskarpone, vendar spet ne preveč. Pazimo, da so kroglice oblikovane enakomerno.

RAZPOKE. Te nastanejo zaradi prevelike temperaturne razlike med kroglico in prelivom. Težavi se izognemo tako, da potem ko cakepopse vzamemo iz hladilnika, še nekaj časa počakamo, preden jih začnemo pomakati v čokolado. Pazimo tudi, da stopljena čokolada ni prevroča.



CAKEPOPSI IZ POTIČKE

Tamara Bastarda (blog Drzna dekleta)

SESTAVINE:

- 3 kosi potice (300 g)
- 150 g sira maskarpone
- 2 jedilni žlici mleka
- 1 jedilna žlica sladkorja v prahu
- 300 g čokolade za oblivanje
- barvne perlice

RECEPT LAHKO PRILAGODIMO GLEDE NA KOLIČINO POTICE, KI JE OSTALA.

PRIPRAVA:

Kose potice natrgamo in zmeljemo v multipraktiku. Meljemo toliko časa, da dobimo drobtine. Potico lahko zdrobimo tudi na roke.

V drugi posodi pripravimo mešanico sira maskarpone, sladkorja v prahu in mleka. Mleka dodamo toliko, da maskarpone postane manj gost. Sladkor dodamo po okusu.

Mešanico dodamo drobtinam in zgnemo v čvrsto maso, ki jo nato oblikujemo v kroglice.

Kroglice za približno pol ure postavimo v zamrzovalnik. Medtem nad paro raztopimo čokolado.

Kroglice vzamemo iz zamrzovalnika in jih nabodemo na lesene palčke ali na palčke za cakepope. Palčko najprej pomočimo v čokolado, nato nanjo nabodemo kroglico in jo potopimo v čokolado. Palčko nato narahlo stresamo, da s kroglice odteče odvečna čokolada.

Cakepope postavimo na trdno podlago, da se čokolada strdi.

MITI IN RESNICE O SHRANJEVANJU HRANE

Če se shranjevanja hrane lotimo preiščeno, lahko marsikatero živilo ohranimo sveže dlje časa, s tem pa zmanjšamo količino zavržene hrane. O načinih in postopkih shranjevanja hrane obstaja kar nekaj nasvetov, zato smo zbrali najpogostejše in se jih lotili preverjati. V vlogi razbijačev mitov so se nam predstavili blogerji pod imeni Drzna dekleta (Tamara Bastarda), Mami na vrtu (Sabina Čarman) in Moj gušt (Dora Markun in Miha Pušavec).

KAKO PODALJŠAMO OBSTOJNOST BANAN

Preizkusili smo tri načine shranjevanja za ohranjanje svežine banan. Prvi način je, da vsako banano odtrgamo od šopa, drugi način je, da jih pustimo skupaj v šopu, tretji pa, da pecelj banane zavijemo v alu folijo. Rezultati eksperimenta so pokazali, da obstojnost najbolj podaljšamo tako, da banane pustimo v šopu, najmanj pa so bile obstojne, če smo pecelj banane zavili v folijo. Dodatno obstojnost banan podaljšamo tudi tako, da jih ne shranjujemo v posodi skupaj z jabolki – jabolka namreč spodbujajo zorenje vsega sadja, ki je poleg njih.

KAKO SHRANITI SOLATO

Solato najhitreje shranimo tako, da jo skupaj z vrečko, v kateri smo jo prinesli iz trgovine, postavimo v hladilnik. Vendar so naši razbijači mitov ugotovili, da se bo solata obdržala veliko dlje, če jo najprej zavijemo v papirnato brisačo, nato pa damo še v navadno vrečko.

PARADIŽNIK SPADA V SHRAMBO

Večina nas paradižnik najbrž daje v hladilnik. A njegova svežina bo trajala še dlje, če ga shranjujemo v shrambi ali na pultu, tako bo ohranil več mehkobe in svežine kakor v hladilniku. Paradižnik je namreč sadje sonca, ki potrebuje toploto, da lahko razvije popoln okus. Moramo pa pri paradižniku biti še posebej pazljivi, da ga redno spremljamo in porabimo takrat, ko je najbolj sočen in še vedno svež.

LIMONIN SOK OHRANJA SVEŽINO

Ohranjanje svežine sadja in zelenjave je lahko velik izziv. Zato smo preverili enega od mitov, ali lahko svežino res podaljšamo tako, da zelenjavo ali sadje pokapamo z limoninim sokom. Na primeru jabolčnih krljev smo ugotovili, da so bila jabolka, pokapana z limoninim sokom, obstojnejša in so začela kasneje oksidirati kot tista, kjer limoninega soka nismo dodali.



Reciklirana kuharija

Izbor receptov kuharskega natečaja v sklopu projekta
Hrana ni za tjavendan 2018/19

Recepti:

zmagovalci natečaja Reciklirana kuharija 2019 in Tamara Bastarda,
Sabina Čarman ter Dora Markun in Miha Pušavec

Stiliranje in fotografija:

Barbara Kvas (www.sitfit.si)

Knjižico je izdal:

Društvo DOVES FEE – Slovenia,
program Ekošola,
Cesta solinarjev 4,
6321 Portorož
Junij 2019

Vse pravice pridržane.

