

- REcept



KUHARSKI PRIROČNIK REcept - trajnost po mojem okusu

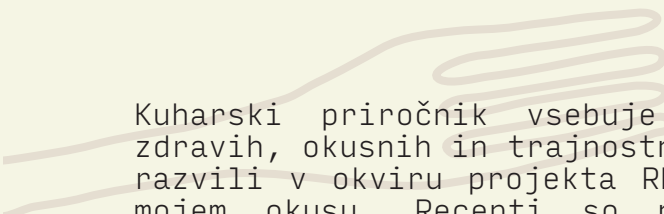

Pred nami je kuharski priročnik, končni rezultat projekta REcept - trajnost po mojem okusu. Ob podpori Tehno parka Celje je projekt izvedla skupina mladih, ki jih povezuje odgovoren odnos do lastnega zdravja, narave in pripravljenost za medsebojno pomoč. V njem so se osredotočili na izzive in prepreke, s katerimi se soočajo ekonomsko ovirani mladi pri pripravi zdravega, trajnostnega, hranljivega in finančno dostopnega obroka, s čim manj zavržene hrane.

Tehnopark Celje je bil ustanovljen z namenom ponuditi inovativno in ustvarjalno okolje, zato si prizadevamo, da vzpostavimo neposreden dialog z mladimi, skupnostjo ter drugimi organizacijami na nacionalni in mednarodni ravni. Zato podpiramo mlade in se odzivamo na njihove pobude v skupnosti. S tem pridobivajo nujne kompetence za prihodnost, aktivno rešujejo lastne težave, izboljšujejo samopodobo ter osebno in karierno rastejo.

Z aktivnostmi projekta REcept - trajnost po mojem okusu, ki so se izvedle v okviru programa Evropske solidarnostne enote, smo mladim omogočili mreženje, izražanje in sodelovanje v procesu pridobivanja strokovnega znanja na področju priprave zdravega, finančno dostopnega, mladim dobrega, trajnostnega obroka. Hkrati pa so se člani skupine in širša skupnost seznanili z izzivi mladih z ekonomskimi ovirami pri zagotavljanju zdrave prehrane v našem lokalnem okolju.

Verjamemo da bo projekt REcept - trajnost po mojem okusu navdih mnogim.

Direktorica Tehno parka Celje
Andreja Erjavec



Kuharski priročnik vsebuje recepte lokalnih, zdravih, okusnih in trajnostnih jedi, ki smo jih razvili v okviru projekta REcept – trajnost po mojem okusu. Recepti so nastali na podlagi ankete, v kateri nas je med drugim zanimalo, s kakšnimi izzivi se soočajo mladi pri zagotavljanju zdravega obroka v lokalnem okolju, katera živila najpogosteje odlagajo med odpadke, katera znanja in tehnike potrebujejo za pripravo trajnostnega obroka, katere jedi so jim dobre ipd.

Ugotovljeno je bilo, da najpogosteje zavržejo star kruh, sadje in zelenjavo. Na podlagi tega smo oblikovali recepte in vanje vključili sestavine, ki so preproste, a hkrati zamenljive s podobnimi, sezonskimi ali s takšnimi, ki se znajdejo v naših kuhinjah.

Namen celotnega projekta je pri ljudeh vzbuditi zavest, da zmanjšajo količino odvržene hrane, da si čim večkrat obrok pripravijo sami in da pri pripravi obrokov uporabljajo kvalitetna ter polnovredna živila lokalnih pridelovalcev. To je vlaganje vase, ki se na dolgi rok izkaže za izjemno pomembno, saj pripomore k izboljšanju kvalitete življenja.



AJDA IN SLIVE



4x



25 min

700 ml mleka ali
rastlinskega napitka

200 g ajdove kaše

100 g temne čokolade

100 g sliv ali drugega
sezonskega sadja

100 g mandljevih
lištičev ali
lešnikov

Na srednjo temperaturo pristavimo kozico s tekočino. Tik preden zavre, v kozico dodamo kašo in sol. V pokriti kozici kuhamo še 10 minut. Medtem ko se kaša kuha, čokolado in lešnike grobo sesekljam. Ko je kaša kuhana, dodamo na koščke nasekljano čokolado, lešnike in mandljeve lističe. Kuhano kašo serviramo v globoke krožnike ali skodelice, po vrhu jo obložimo z narezanimi slivami. Po želji dodamo tudi malo javorjevega sirupa ali medu. Pripravljeno jed postrežemo toplo.

OVES IN JABOLKO



4x



20 min



700 ml mleka ali
rastlinskega
napitka

200 g ovsene kaše

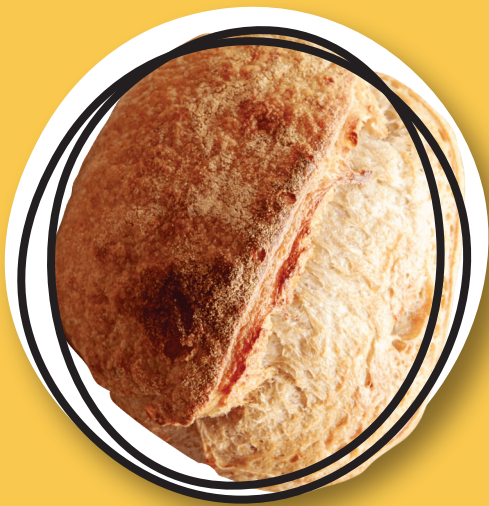
1 žčepec soli

2 jabolki
ali drugega
sezonskega sadja

4 žlice orehov

kardamom

Na srednjo temperaturo pristavimo kozico s tekočino. Tik preden zavre, v kozico dodamo ovsene kosmiče, kardamom in sol. V pokriti kozici kuhamo še 5 minut. Kuhano ovseno kašo razporedimo po skledicah ali globokih krožnikih. Jabolko olupimo, narežemo in razporedimo po vrhu kaše. V vsako skledico na koncu dodamo še žlico medu ter oreščke.



ŠNITE



4x



20 min

4 rezine starega kruha
400 ml mleka
2 jajci

2 žlici medu
50 g masla
cimet
in
sladkor
v prahu

Star kruh narežemo na približno 1,5 cm debele rezine. Pripravimo si mešanico mleka, jajc in medu. Na kuhalnik pristavimo ponev in v njej segrejemo maslo. Rezine kruha namočimo v zmes, ki smo jo predhodno pripravili. Zlato rjavo opečemo na maslu. Med pečenjem jih obrnemo, da se lepo obarvajo in zapečejo na obeh straneh. Na koncu potresemo z mešanico sladkorja v prahu in cimeta.



COLESLAW



4x



30 min

- 250 g zelja
- 1 rdeča čebula
- 2 korenčka
- 3 žlice kisle smetane
- 5 žlic jogurta
- 1 žlica gorčice
- 1 jabolko
- 2 stroka česna
- 2 žlici zrnate gorčice
- sol, poper
- limonin sok

Zelje očistimo in narežemo na tanke rezine (lahko ga tudi naribamo). Korenje očistimo, po potrebi ostrgamo z nožem in operemo. Drobnno ga naribamo. Narezano solato stresemo v večjo solatno skledo. V skodelici pripravimo solatni preliv iz kisle smetane, jogurta, gorčice, soli in popra. Vse sestavine dobro premešamo. Pripravljen preliv prelijemo preko zelenjave in vse skupaj dobro premešamo. Peteršilj oplaknemo pod tekočo vodo, osušimo in drobnno sesekljam. Sesekljan peteršilj potrosimo po solati in pripravljeno solato postrežemo.

KRUHOV NARASTEK



4x



60 min

350 g starega kruha

500 ml mleka

1 čebula

3 stroki česna

5 jajc

200 g kisle smetane

peteršilj

Zavremo mleko in ga prelijemo čez narezan kruh. V ponvi prepražimo čebulo ter česen. Združimo z mešanico kruha, primešamo rumenjaki, kisle smetano in sneg iz stepenih beljakov. Začinimo po okusu z zeliščno soljo in sveže mletim poprom ter svežim peteršiljem. Pečemo v poljubnem modelu pri 150 stopinj Celzija, 40 minut.

TESTENINSKA SOLATA



4x



30 min

500 g mešanih testenin

250 g mešane solate

150 g češnjevega
paradižnika

50 g oliv

1 šalotka

200 g feta sira

100 g kisle smetane

5 žlic oljčnega olja

5 žlic kisa

sol, poper

Testenine skuhamo v loncu osoljene vode. Solato operemo in osušimo, paradižnike, papriko in šalotko razrežemo. V veliki skledi z vilico zdrobimo feto in dodamo olje, kis in kislno smetano. V skledo dodamo ohlajene kuhane testenine, narezano zelenjavo in solato. Po potrebi začinimo in dodamo vodo za sočnost.

STEAK IN ZELENJAVA



800 g govejega hrbta

6 korenčkov

1 jajčevc

1 čebula

1 glava česna

5 žlic oljčnega olja

5 žlic kisa

sol, poper

Meso pred peko pustimo na sobni temperaturi vsaj 2 uri, nato ga posolimo in opečemo na obeh straneh. Na 200 °C segreti pečici poljubno narezano zelenjavo pečemo približno 20 minut. Prej jo začinimo s soljo, poprom, kisom in oljčnim oljem. Nato dodamo steak in še skupaj pečemo 8–10 minut.



CVETAČA IN LEŠNIK



4x



30 min

1000 g cvetače
200 g lešnikov
50 g oljčnega olja
50 g masla

200 ml kefirja
curry, limona
sol, poper

Na 200 °C ogreti pečici pečemo cvetačo z lešniki, maslom in oljem. Ko je lepo zapečena, jo še toplo serviramo v globok krožnik in dodamo kefir.

POLENTA IN GOBE



4x



25 min

15000 ml vode

250 g koruznega zdroba

500 g svežih gob

100 g masla

100 g parmezana

1 čebula

3 stroki česna

1 dcl belega vina

peteršilj

Zavremo osoljeno vodo in vmešamo koruzni zdrob. Ves čas kuhanja mešamo. Ko je polenta kuhana, dodamo malo in nariban parmezan. Na olivnem olju prepražimo čebulo ter česen in dodamo polovico narezanih gob. Gobe pražimo na visokem ognju toliko časa, da se zlato obarvajo. Dodamo preostanek gob in zalijemo z vinom. Začinimo po okusu z zeliščno soljo in sveže mletim poprom ter svežim peteršiljem.

*ful hud SENDVIČ



4x



20 min



8 rezin kruha
400 g mesnin
4 žlice majoneze
1 žlica gorčice

200 g sira
50 g masla
100 g marmelade
rdeče čebule
olivno olje
strok česna

Kruh premažemo z gorčico in majonezo ter po želji nadevamo z mesninami in sirom. Počasi ga opečemo na maslu ter med tem večkrat obrnemo, ko je zlato zapečen ga podrgnemo s strokom česna in pokapljamo z olivnim oljem.



Javni zavod Tehno park Celje
Grafični elementi rocketpixel / Freepik
Coleslaw fotografija azerbaijan_stockers / Freepik
Solidarnosti projekt REcept-trajnost po mojem okusu

trajnost po
mojem okusu