

BABIČINA

podnebna kuharica



UMANOTERA

Podnebju prijazni kuharici na pot



Na naslednjih straneh najdete krajši izbor zanimivih **podnebju prijaznih receptov**, ki smo jih zbrali v času izvajanja projekta [Podnebni meni – spodbujanje nizkoogljične pridelave in potrošnje hrane](#).

Z izdajo knjižice podnebju prijaznih receptov smo želeli predstaviti nekaj izmed receptov na tem področju ter predvsem **neomejenost idej za pripravo bolj trajnostnih jedi**, ki naj služijo kot **navdih**, pa tudi kot **povabilo za vstop v svet podnebju prijaznejšega prehranjevanja**.

Recepte za skupnostno kuharico so prispevali tako **poklicni kot ljubiteljski kuharji**, vsem predlagateljem jedi pa je skupno to, da ob pripravi in preizkušanju podnebju prijazne hrane radi uživajo. Ravno zato so bili izbrani recepti za **enostavno** in **hitro pripravo** jedi, ki pa so kljub temu še kako **okusne**.

Nekatere izmed predstavljenih receptov boste zagotovo prepoznali – vendar boste kaj kmalu opazili, da gre za malce **prilagojene »tradicionalno slovenske« jedi**. S tem želimo pokazati, da lahko brez večjih težav tudi tipično mesne jedi pripravimo na rastlinski osnovi. Še več, priprava jedi na tak način je pravzaprav zelo preprosta in pogosto tudi hitrejša kot priprava njene mesne različice. Hkrati pa tako storimo še nekaj dobrega za naše zdravje in okolje. Najpomembnejši ukrep podnebju prijaznega prehranjevanja je namreč **odločitev za hrano rastlinskega izvora**, s katerim lahko posameznik največ prispeva k blaženju podnebnih sprememb.

Na podnebnem meniju so stalnica tudi **sezonske sestavine**, na kar smo bili pri izboru receptov prav tako pozorni. Za vsak letni čas tako lahko izberemo vsaj enega izmed receptov, ki so navedeni- na naslednjih straneh. Poletnim paprikam se tako jeseni pridružijo hruške, buče in krompir, pozimi v jedi dodajamo brstični ohrovt in se spomladi odločimo za šparglje. Pri izbiri sestavin smo seveda pozorni tudi na to, da izbiramo **lokalne sestavine iz ekološke pridelave**; če pa jih ni moč pridelati pri nas, izbiramo tiste iz **pravične trgovine**.

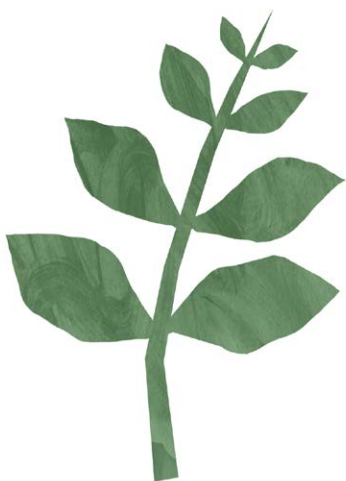
Vsi navedeni recepti upoštevajo **vodila podnebnju prijaznejšega prehranjevanja** (predstavljena v infografiki na naslednji strani), za lažje seznanjanje s tematiko pa je pri vsaki izmed predstavljenih jedi izpostavljeno eno izmed vodil z nekaj dodatnimi informacijami. Daljši in bolj poglobljen pregled tega, kako in zakaj se prehranjevati na podnebnju prijazen način, pa najdete v vodniku [Podnebni meni](#).

Naj za konec dodamo še, da knjižica podnebnju prijaznih receptov ni zaključeno delo in se bo v prihodnosti z novimi idejami še nadgrajevala. Naj vam služi kot potrebna spodbuda za aktivno oblikovanje **bolj trajnostnega sistema oskrbe s hrano, v katerem bo sprememba načina prehranjevanja ključnega pomena**. Hkrati pa naj predstavlja okusno povabilo za vstop v bolj trajnostni jutri, obogaten z raziskovanjem tradicionalnih in novih okusov ter načinov priprave hrane.

Pa dober tek!



Podnebjju prijaznejša hrana je:

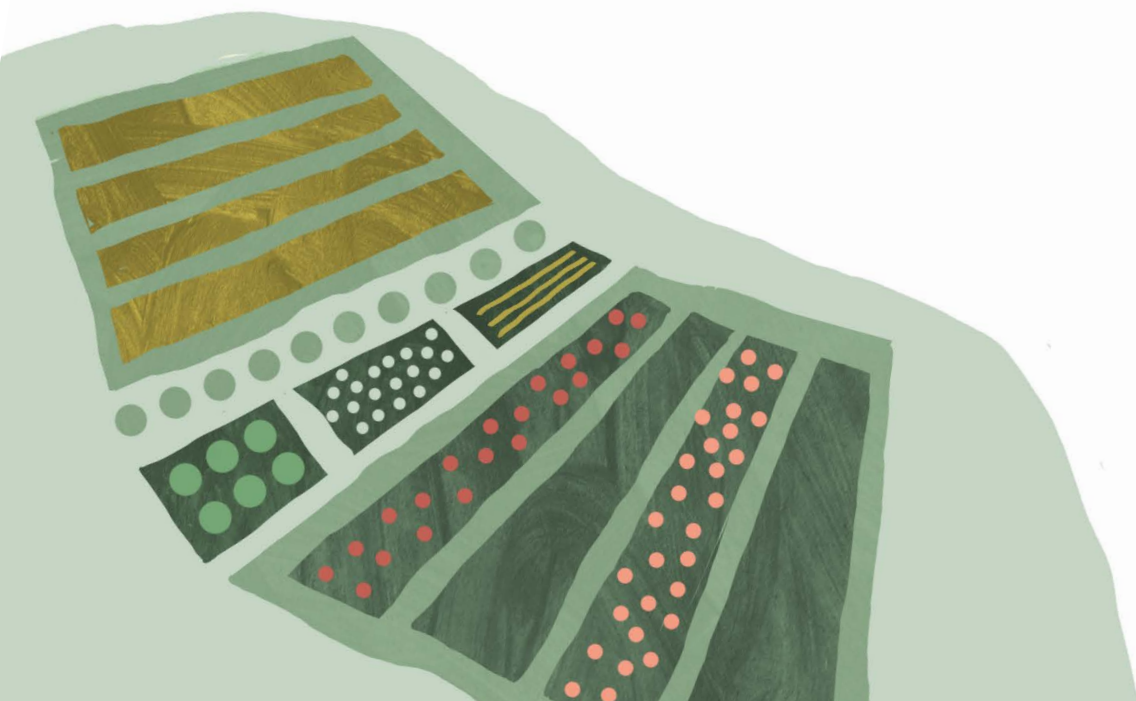


1 Večinoma rastlinskega izvora



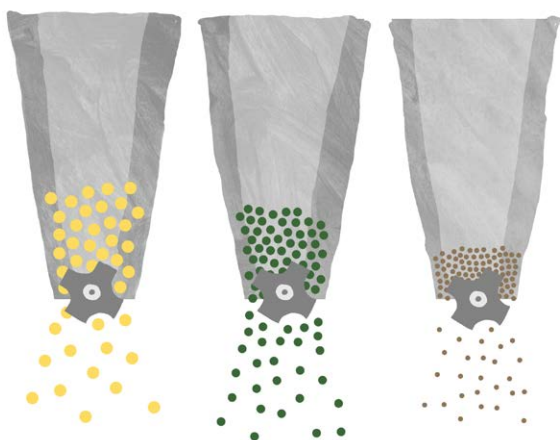
3 Pridelana lokalno ter kupljena čim bolj neposredno od lokalnih proizvajalcev ali iz pravične trgovine

2 Pridelana na sonaraven – ekološki ali biodinamični način





5 Čim manj predelana



6 Čim manj zapakirana

7 Hrana, ki ne
pristane med odpadki



Podnebna ponudba

Pozdravi iz kuhinje

- 8 | Karpačo s hruškami in bučkami
- 10 | Slani korenčkovi mafini
- 12 | Žepki z različnimi nadevi

Izbrane specialitete

- 16 | Prekmurske pite idinjače
- 18 | Polnjene paprike v paradižnikovi omaki
- 21 | Polentna zelenjavna pica
- 23 | Sarme
- 25 | Boranija s sojinimi koščki in pire krompirjem
- 28 | Ajdovi njoki z omako iz špargljev
- 30 | Krompirjev golaž
- 33 | Ajdova kaša z zelenjavo

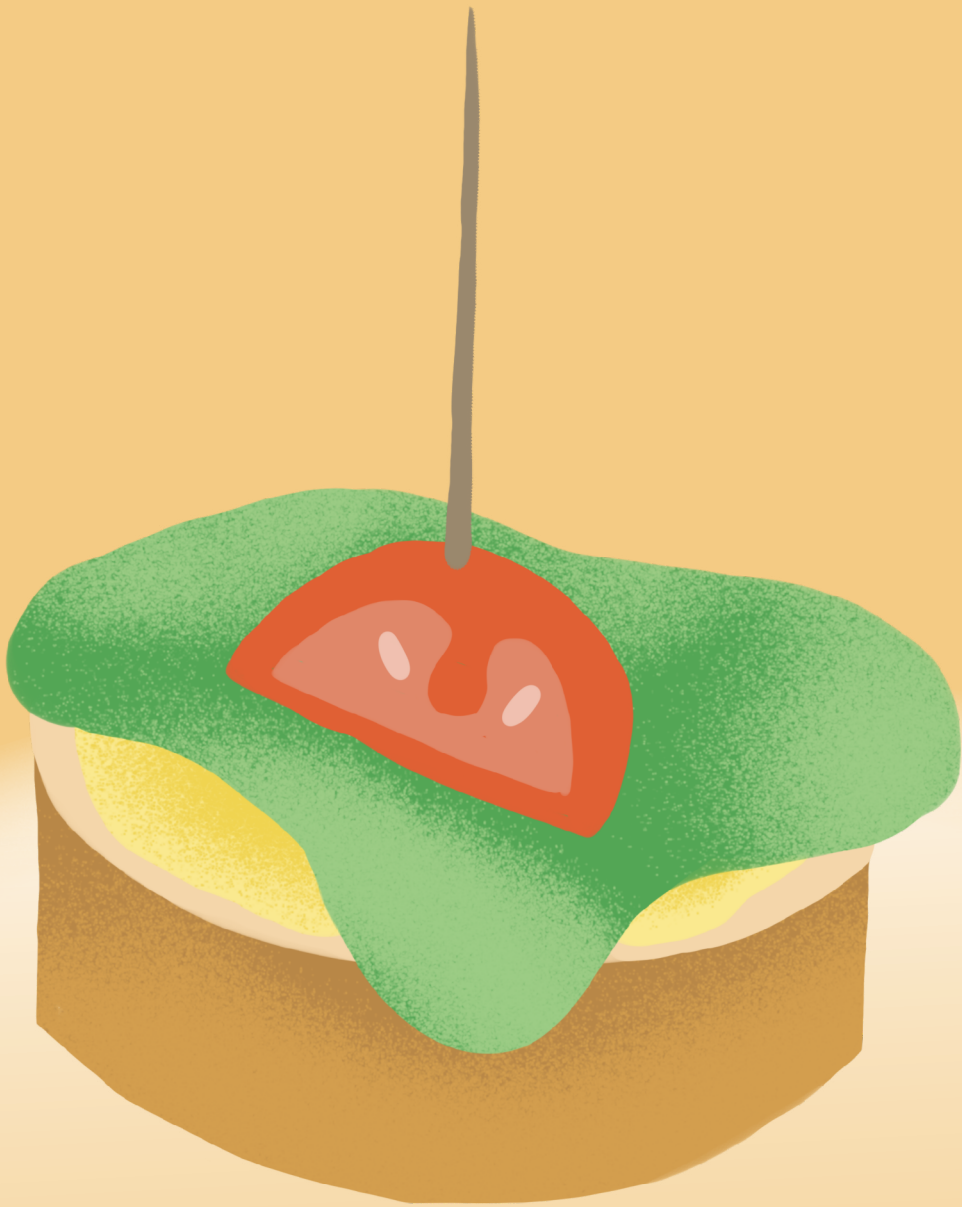
Zeleni zaključki

- 36 | Borovničeva pita z limono
- 38 | Snickers ploščice
- 40 | Obrnjen hruškov kolač

Recepti so pripravljene za 4–5 oseb.

Pri vseh navedenih sestavinah za jedi se potrudimo, da so pridelane lokalno na ekološki način. Če jih ni moč pridelati pri nas, kot npr. sladkor, kakav ali kokosovo maslo, izbiramo tiste, ki prihajajo iz pravične trgovine.

*Pozdravi iz
kuhinje*



Karpačo s hruškami in bučkami

SESTAVINE

- 100 g rukole
- 1,5-2 hruški
- 1,5-2 večji bučki*
- sol
- olivno olje
- limona
- veganski parmezan



Čas priprave: 15 min
Zahtevnost: nizka

Priprava:

V ponvi popečemo tanke rezine bučk in pustimo, da se ohladijo (po želji lahko uporabimo tudi tople). Po velikem krožniku razprostremo rukolo, čez to položimo tanke rezine hruške. Malo posolimo, pokapljamo z olivnim oljem in limono. Čez to naložimo tanke bučke, malo posolimo, pokapljamo z olivnim oljem in z limono. Po vrhu posujemo veganski parmezan.

Karpačo v svoji bolj poznani obliki vsebuje goveje meso, vendar je v podnebju prijaznem receptu to nadomeščeno z zelenjavo. Hrana rastlinskega izvora ima namreč v primerjavi s hrano živalskega izvora (meso in mleko) veliko manjši ogljični odtis, saj predstavlja živinoreja največji vir izpustov toplogrednih plinov v kmetijstvu. Poleg tega velik del živinske krme prihaja iz držav, kjer zaradi njene pridelave izsekavajo tropske gozdove, ki so najpomembnejši ponor CO₂.

*Popečene bučke lahko nadomestimo s popečenimi jajčevci.



Slani korenčkovi mafini

SESTAVINE

- **0,5 kg korenja** ali druge podobne zelenjave, tudi ostankov, npr. perje od redkvic
- **sojina omaka**
- **žlica kvasnih kosmičev**
- **kumin** (lahko tudi curry)
- **2 žlici olivnega olja**
- **pest narezanih oliv**
- **različna semena**, lahko tudi kapre ali suhi paradižniki
- **2 žlici moke** (riževe ali pirine)



Čas priprave: 1 ura
Zahtevnost: nizka

Priprava:

V veliko skledo naribamo korenje in ostalo zelenjavo ter dodamo sojino omako, kvasne kosmiče, kumin (lahko tudi curry). Premešamo, dodamo še olivno olje, narezane olive, različna semena, lahko tudi kapre ali suhe paradižnike. Za zgostitev dodamo 2 žlici moke. Zmešamo, nadevamo v modelčke za mafine in pečemo na 175 °C okoli 40 minut.

Recept je odličen v primeru, ko nam v hladilniku ostaja veliko zelenjave ter ne vemo, kaj bi z njo. Kar četrtno vseh izpustov toplogrednih plinov z računa sistema oskrbe s hrano lahko namreč pripišemo zavrženi hrani vzdolž oskrbovalne verige, pa tudi tisti, ki jo zavržemo končni potrošniki. Eno izmed pomembnejših načel podnebju prijaznejšega načina prehranjevanja je zato tudi zmanjševanje nastajanja odpadne hrane. Med njenim razkrajanjem se namreč sprošča metan, ki je plin z velikim toplogrednim učinkom, poleg tega z zavrženjem še užitne hrane izgublamo vire, ki so bili uporabljeni za njeno pridelavo.



Žepki z različnimi nadevi

SESTAVINE

- **Zavitek veganskega listnatega testa** (predlagamo pirino polnozrnato)
- **Različni nadevi****



Čas priprave: 45 min
Zahtevnost: nizka

Priprava:

Testo razvaljamo in ga razrežemo na pravokotnike ali pa iz testa izrežemo kroge – izberemo način priprave žepkov, ki nam je ljubši. Napolnimo pravokotnike oz. kroge z nadevom in tesno zapremo vsak žepček. Pečemo 30 minut na 180 °C, da dobijo zlatorjavo skorjico.

Zelenjavne žepke lahko napolnimo s poljubnimi nadevi.

Nadev iz sladkega krompirja in zelene

SESTAVINE

- **olivno olje**
- **1-2 sladka krompirja**, razrezana na kocke
- **četrtnina čebule**
- **strok česna**
- **zelena**
- **sol, poper po okusu, ostale začimbe po želji**

Na olju popražimo čebulo. Ko porumeni, dodamo na kocke narezan sladek krompir in zeleno ter začimbe. Premešamo in pustimo na srednjem ognju 15–20 min, občasno pomešamo – vse dokler se krompir ne speče. Povišamo temperaturo, dodamo zdrobljen česen in dobro premešamo. Kuhamo še nadaljnjih 2–5 minut.

**To so le nekateri izmed možnih nadevov, ki jih lahko uporabimo pri pripravi žepkov. Izbiro nadeva lahko narekuje tudi zelenjava iz našega hladilnika.

SESTAVINE

- čebula
- pol zeljnate glave
- olivno olje, sol in poper

Zeljni nadev

Na olju popražimo čebulo. Ko porumeni, dodamo narezano zelje, solimo in popramo. Prilijemo malo vode in dušimo toliko časa, da se zelje zmehča.

SESTAVINE

- olivno olje
- čebula
- 50 g sojinega drobljenca
- 300 ml paradižnikove omake
- sol, bazilika, origano, začimbe po okusu

Nadev haše

Sojin drobljenec prelijemo z vročo vodo, in pustimo stati 5–10 minut. Medtem v ponvi na olivnem olju popražimo čebulo. Ko porumeni, dodamo sojin drobljenec (predhodno odlijemo vodo, v kateri smo namakali drobljenec). Pražimo 1–2 minuti, nato pa dodamo paradižnikovo omako ter začimbe in kuhamo še nekaj minut.

Žepki z različnimi nadevi so odlična izbira za prigrizek ob druženju v domačem krogu ali na delovnem mestu. Taka srečanja lahko izkoristimo kot priložnost, da se tudi posamezniki v naši širši okolici seznanijo s podnebju in zdravju prijaznejšo prehrano. Pomemben del vsakega družabnega srečanja sta namreč postreženi hrana in pijača, ki ju lahko pripravimo tako, da odražata našo zavezanost načelom trajnostnega prehranjevanja. Več o tem, kako se lotiti in na kaj biti pozoren pri organizaciji dogodkov, da bodo ti kar se da trajnostni, si preberite v [Priročniku za organizacijo trajnostnih dogodkov](#).



*Izbrane
specialitete*



Prekmurske pite idinjače

SESTAVINE

- **velika buča**, npr. maslenka ali hokaido
- **repično olje**
- **čebula**
- **sol**
- **vegansko vlečeno testo** (kupljeno)***



Čas priprave: 45 min
Zahtevnost: srednja

Priprava:

Bučo prerežemo in naribamo na trakove. Če je iz ekološke pridelave, je ni potrebno lupiti, sploh če je svetle sorte. Bučo podušimo na repičnem olju in na postekleneli čebuli. Posolimo. Pustimo, da se ohladi in odcedi.

Vlečeno testo položimo na pomaščen pekač, ga napolnimo in po njem potresemo bučo. Pustimo toliko roba, da testo z vseh koncev povlečemo čez bučni nadev. V originalnem receptu je ena plast; če želimo, da so kosi bolj konkretni, naredimo dve.

Pečemo na 180 °C približno 25 minut.

Ena izmed prekmurskih specialitet so pite idinjače, za pripravo katerih uporabimo lokalno pridelane buče iz ekološke pridelave. Lokalno pridelana hrana ima nižji ogljični odtis kot ista vrsta hrane, pridelana na drugem koncu sveta. Zaradi bližine mesta pridelave prepotuje manj kilometrov od pridelovalca do končnega potrošnika, s čimer se znatno zmanjšajo izpusti toplogrednih plinov zaradi transporta z ladjo, letalom, vlakom ali tovornjakom.

***Priprave vlečenega testa se lahko lotimo tudi sami. Eden izmed receptov je na voljo [tukaj](#).



Polnjene paprike v paradižnikovi omaki

SESTAVINE

NADEVANE PAPIRIKE

- 4 rumene oz. babura paprike
- 1 majhna čebula
- 1 cukini bučka
- 2 korenčka
- 220 gramov srednjezrnatega riža
- majhen šopek svežega peteršilja
- sol po okusu
- poper po okusu
- 700–800 ml vode ali jušne osnove
- 1–2 žlici oljčnega olja
- 1 strok česna

OMAKA

- 500–600 gramov paradižnikovih pelatov
- polovica rumene čebule
- 1 strok česna
- 1 žlica paradižnikovega koncentrata
- 3 čajne žličke sladkorja
- vsaj 0,5–1 čajna žlička soli
- 1 čajna žlička sladke paprike v prahu
- nekaj listkov sveže bazilike
- nekaj vejic svežega drobnjaka
- 1–2 žlici oljčnega olja
- *opcijsko za zgostitev:*
1 dcl vode + žlica moke



Čas priprave: 1 ura 25 min
Zahtevnost: visoka

Priprava:

Najprej pripravimo nadev. V vroči ponvi popečemo drobno narezano čebulo. Ko se malo spusti, dodamo naribana korenčka in bučko. Sestavine posolimo in pražimo, da se lepo popečejo in omehčajo. Dodamo riž in ga minuto ali dve pražimo, na hitro dodamo česen in pražimo le nekaj sekund, da zadiši. Prilijemo 700 ml vode. Dodamo sol in skuhamo riž »na zob« (al dente). Po potrebi prilijemo še malce vode, če ta med kuhanjem izhlapi.

Kuhani rižoti primešamo narezan svež peteršilj in jo odstavimo.



Med kuhanjem riževega nadeva pripravimo omako. Čebulo drobno narežemo in jo popražimo na malce olja. Popraženi čebuli dodamo narezan česen, sladko papriko in mezgo. Pražimo minuto, nato zalijemo s pelati. Prilijemo še 2–3 dcl vode, dodamo sol, sladkor in baziliko ter drobnjak. Premešamo in na nizkem ognju kuhamo, dokler ne dodamo nadevanih paprik.

Paradižnikovo omako spasiramo s paličnim mešalnikom.

Rižoto nadevamo v izdolbene paprike in jih pritrdimo z zobotrebce. Položimo jih v paradižnikovo omako in jih kuhamo nadaljnjih 15–20 minut, odvisno od zelene kuhanosti paprike.

Če želimo omako dodatno zgostiti, kuhane paprike poberemo iz omake. V manjši posodi fino zmešamo 1–2 dcl vode in moko. Vsebino med rednim mešanjem zlijemo k paradižnikovi omaki. Omako zavremo in kuhamo nadaljnjo minuto, da se malce zgosti, nato pa jo dodamo h kuhanim nadevanim paprikam.

Poleg nadevanih paprik postrežemo kruh ali pire krompir, lahko pa jih jemo kar same.

Recept je v okviru projekta [Podnebni meni – spodbujanje nizkoogljične pridelave in potrošnje hrane](#) pripravila Ana Žontar Kristanc ([Anina kuhinja](#)), v video obliki pa ga najdete na [povezavi](#).

Tradicionalna slovenska jed je v rastlinski preobleki še posebej primerna v poletnem času, ko je paprik v izobilju – sezonska hrana je poleg tega tudi najbolj zdrava, sveža in okusna, pa še na lokalni ekološki kmetiji jo lahko kupimo. Z nakupom sezonske hrane se prav tako izognemo nakupom proizvodov iz ogrevanih rastlinjakov. Ti so veliki porabniki energije, in če ta ni proizvedena iz obnovljivih virov, tudi velik vir izpustov toplogrednih plinov.



Polentna zelenjavna pica

SESTAVINE

- 2 skodelici polente
- 3 skodelice vode
- 1 žlica olivnega olja
- sol
- 2 žlici **mezge** (ali 2 velika paradižnika)
- 1 zavitek **tofuja** ali **veganskega sira**
- 1-2 **bučki** (ali druga poljubna zelenjava, ki jo najdemo v hladilniku)
- **čebula**
- **začimbe: bazilika, origano, majaron**
- **rukola**



Čas priprave: 1 ura
Zahtevnost: nizka

Priprava:

V posodi zavremo vodo, dodamo sol in olivno olje. Ko voda zavre, dodamo polento. Če želimo gostejšo polento, po občutku dodamo polento ali vodo. Ob stalnem mešanju kuhamo pet minut na zmernem ognju.

Na pekač položimo papir za peko. Polento zlijemo na pekač, pustimo, da se ohladi in strdi. Tako dobimo našo osnovo za testo za pico. Pečico nastavimo na 180–200 °C.

Zmešamo dva paradižnika, da dobimo tekočo mezgo. Nato jo namažemo na polento in potresemo s sesekljanimi svežimi (ali suhimi) zelišči. Tofu (ali veganski sir) narežemo na trakove in jih razporedimo po polentnem testu. Dodamo na kolobarje narezane bučke ter narezano čebulo.

Pekač damo v segreto pečico in z ventilatorjem pečemo 15–20 minut oziroma dokler mezga ni rahlo zapečena, tofu pa ima rahlo skorjico. Preden postrežemo, lahko po vrhu potresemo še sveže liste rukole.

Priprava polentne zelenjavne pice je zelo enostavna, poceni ter hitra. Namesto nakupa vnaprej pripravljene hrane (npr. zamrznjene zelenjavne pice) se tako raje odločimo za njeno pripravo kar doma. S tem zmanjšujemo problem zavržene (večinoma plastične) embalaže, ki je zaradi trenda uživanja vnaprej pripravljene hrane v porastu. Če plastika postane odpadek in počasi razpada na odlagališčih ali pa jo sežgejo v sežigalnicah, namreč povzroča izpuste toplogrednih plinov.



Sarme

SESTAVINE

- 7–10 dag riža
- 15–20 dag sojinih koščkov
- 1 kisana glava zelja
- 1–2 čebuli
- olje
- zelenjavna jušna kocka po okusu
- sol po okusu
- poper po okusu
- peteršilj



Čas priprave: 1 ura
Zahtevnost: visoka

Priprava:

Riž operemo in skuhamo. Nato ga še speremo in počakamo, da se odcedi. Medtem sojine koščke (sojino meso) prepražimo na olju (3–4 min) in zalijemo z malo zelenjavne juhe. Pustimo, da se ohladi. Zmešamo z rižem ter dodamo prepraženo in na drobno narezano čebulo in česen.

Vse zmešamo k masi z rižem in sojinimi koščki, nato dodamo še začimbe ter malo sesekljanega peteršilja. Liste kislega zelja speremo z vodo in vanje dodamo nadev ter tesno zvijemo v sarmice.

V posodi na olju prepražimo čisto malo moke (dve žlici moke in žlička rdeče paprike) in nanjo položimo preostanek zelja, ki smo ga predhodno narezali na trakove in ki ga nismo porabili za sarmice. Na vrh položimo še sarme. Kuhamo na počasnem ognju približno 1–1,5 ure.

Veliko mesnih jedi lahko pripravimo tudi na rastlinski osnovi. V podnebju prijaznem receptu tako tradicionalno mesne sarme nadomestimo z njihovo rastlinsko različico. To ne bo dobro samo za okolje, ker je živinoreja največji vir emisij toplogrednih plinov v kmetijstvu, ampak je skladno tudi s sodobnimi prehranskimi smernicami, ki poudarjajo zdravstvene koristi zmanjšanja potrošnje mesa in povečanje potrošnje hrane rastlinskega izvora. Zdravstvene koristi zmanjšanja potrošnje mesa in mesnih izdelkov v svojih [priporočilih](#) izpostavlja tudi slovenski Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ).



Boranija s sojinimi koščki in pire krompirjem

SESTAVINE

- 1/2 rumene čebule
- 100 gramov sojinih koščkov
- 1 lovorjev list
- 1/2 čajne žličke sladke paprike v prahu
- sol in poper v prahu – po okusu
- 500 ml vode (ali zelenjavne jušne osnove)
- 1 manjši svež paradižnik
- 3 polne pesti kuhanega stročjega fižola (ali svežega)
- 100 ml vode + 1 polna žlica moko + 1/3 čajne žličke paradižnikovega koncentrata
- 1 vejica svežega peteršilja (ali 1/2 čajne žličke suhega)



Čas priprave: 45 min
Zahtevnost: srednja

Priprava:

Sojine koščke namočimo v soljeno vročo vodo za 10 minut.

Čebulo narežemo na drobno. V ponev dodamo žlico olja in na njej popečemo čebulo, da se omehča in ponekod malo zapeče. Dodamo ožete sojine koščke in jih pražimo nekaj minut. Nato dodamo mleto sladko papriko in lovorjev list. Pražimo minuto, nato pa zalijemo z vodo/juho. Dodamo vsaj 1/3 čajne žličke soli in poper. Pripeljemo do vretja in nato na srednjem ognju kuhamo 10 minut.

Nato dodamo narezan svež stročji fižol. Če imamo pri roki že kuhanega, tega dodamo popolnoma na koncu. Kuhamo 20 minut, da se fižol skuha.

Takrat dodamo drobno narezan paradižnik in kuhamo nadaljnjih 5 minut. Vmešamo fino zmešano moko z vodo in paradižnikovim koncentratom. Dodamo še sveže narezan peteršilj in pokuhamo minuto, da se omaka nežno zgosti. Po okusu dosolimo, popramo.

Postrežemo zraven pire krompirja.



Recept je v okviru projekta [Podnebni meni – spodbujanje nizkoogljične pridelave in potrošnje hrane](#) pripravila Ana Žontar Kristanc ([Anina kuhinja](#)), najdete pa ga na strani [Anina kuhinja na povezavi](#).

Podnebnju prijaznejšo boranijo je seveda mogoče narediti tudi brez alternativ mesu (kot npr. sojini koščki) – če pa se že odločimo zanje, izberimo sojo iz ekološke pridelave. Ekološko kmetovanje temelji na upoštevanju naravnih sistemov in kroženju snovi, prav tako pa varuje kakovost tal in podtalnice ter podpira biotsko raznovrstnost. Tako pridelana hrana je zaradi visoke vsebnosti vitaminov, mineralov in antioksidantov kakovostna. Ker ne vsebuje ostankov škodljivih kemikalij, je tudi varna.



Ajdovi njoki z omako iz špargljev

SESTAVINE

AJDOVI NJOKI

- 250 g ajdove moke
- 2 žlici čičerikine moke
- 500 ml vode
- sol, začimbe po okusu

OMAKA

- 1 čebula
- česen
- 250 g špargljev



Čas priprave: 40 min
Zahtevnost: srednja

Priprava:

V posodo damo ajdovo in čičerikino moko, sol ter začimbe po okusu. V loncu zavremo vodo in jo dodamo v posodo z moko. Z žlico premešamo in pustimo stati vsaj 15 minut, da se masa ohladi. Maso za njoke razdelimo na dele, ki jih bomo razvaljali v daljše svaljke in razrezali s hrbtno stranjo noža. Zavremo osoljeno vodo in jih vržemo vanjo. Njoke kuhamo v osoljenem kropu 20 minut (med kuhanjem jih občasno premešamo).

V ponvi na malo olja prepražimo čebulo in česen, dodamo šparglje, narezane na kolobarje, ki smo jim odstranili oleseneli spodnji del. Dolijemo malo vode, da so šparglji rahlo pokriti, in jih kuhamo 5 minut. Ko so skuhani, omako pretlačimo s paličnim mešalnikom.

Ajdove njoke postrežemo skupaj z omako.

*Če imate zamrzovalnik, lahko pripravite več mase in njoke shranite za naslednjič.

Prilagojen recept je bil pripravljen po predlogu Ajde, ki ji lahko sledite na profilih »Futr za jutro« (#FutrZaJutr) na [IG](#), [FB](#) in [YT](#), kjer raziskuje, kako se v praksi s študentsko denarnico prehranjevati čim bolj etično in trajnostno.

Ajdovi njoki so tradicionalno slovenska jed, ki jo lahko pripravimo z letnemu času primerno zelenjavo, kot so npr. spomladanski šparglji. Z izbiro sezonskih sestavin za pripravo jedi prispevamo k zmanjšanju izpustov toplogrednih plinov, ki nastajajo pri skladiščenju in obdelavi za upočasnitev staranja. Takšna hrana je tudi bolj sveža in okusna ter ima višjo hranilno vrednost in manjšo vsebnost morebitnih ostankov kemikalij.



Krompirjev golaž

SESTAVINE

- 6–7 srednje velikih krompirjev
- 1–2 žlici oljčnega olja
- 1 čebula
- 2 korenja
- 2 čajni žlički sladke mlete paprike
- 1 strok česna
- 4–5 žlic mletih paradižnikovih pelatov
- 1 čajna žlička sladkorja
- 1/2 čajne žličke soli
– oziroma po okusu
- 2 majhna lovorjeva lista ali en večji
- 200–300 ml zelenjavne osnove ali vode
- vejica svežega peteršilja
- kruh (po želji)



Čas priprave: 45 min
Zahtevnost: srednja

Recept je pripravljen
za 2–3 osebe.

Priprava:

Krompir olupimo in narežemo na poljubno velike koščke. Zalijemo ga z vodo in jo dobro solimo. Zavremo, nato pa počasi kuhamo 30–35 minut, da je krompir popolnoma skuhan.

Čebulo in korenje narežemo na drobno. V posodo dodamo olje in na njem popečemo čebulo in korenje. Malce ju posolimo in pražimo, da se obe sestavini malce omehčata.

Nato dodamo sladko papriko in pražimo minutko. Dodamo drobno narezan česen in pražimo, da zadiši. Vmešamo pelate, dodamo lovorjev list, sladkor, sol in zalijemo z 1–2 dcl vode ali jušne osnove. Na nizkem ognju kuhamo nadaljnjih 15–20 minut, da se vmes v drugi posodi skuha tudi krompir. Če med kuhanjem omake izhlapi preveč vode, je malce dolijemo.

Kuhan krompir odcedimo, pri čemer pa prihranimo vsaj 3–4 dcl vode.

Krompir vmešamo k omaki in dolijemo toliko prihranjene vode, da dobimo zeleno gostoto. Pokuhamo za minutko, nato pa pustimo stati nekaj minut, da se omaka zgosti. Potresemo s sveže narezanim peteršiljem in postrežemo.



[Recept](#) je v okviru projekta [Podnebni meni – spodbujanje nizkoogljične pridelave in potrošnje hrane](#) pripravila Ana Žontar Kristanc ([Anina kuhinja](#)), v video obliki pa ga najdete na [povezavi](#).

V Sloveniji je samooskrba z rastlinsko hrano skrb vzbujajoče nizka, saj na letni ravni pridelamo manj kot polovico potrebne količine zelenjave, sadja in krompirja. Ker za njihovo pridelavo ne potrebujemo pašnikov in obdelovalnih površin za pridelavo krme, pridelava take hrane za enako količino kalorij zahteva manj kmetijskih površin. Zato poleg okoljskih in zdravstvenih koristi usmeritev poljedelstva v pridelavo rastlinske hrane za ljudi pomembno prispeva tudi k povišanju stopnje prehranske samooskrbe države.



Ajdova kaša z zelenjavo

SESTAVINE

- 20 dag ajdove kaše
- 1 čebula
- 1 strok česna
- zelenjava, ki jo imamo na voljo: npr. por, brstični ohrovt, paprike, bučke
- sol, poper
- po želji malo domače vegete



Čas priprave: 30 min
Zahtevnost: srednja

Priprava:

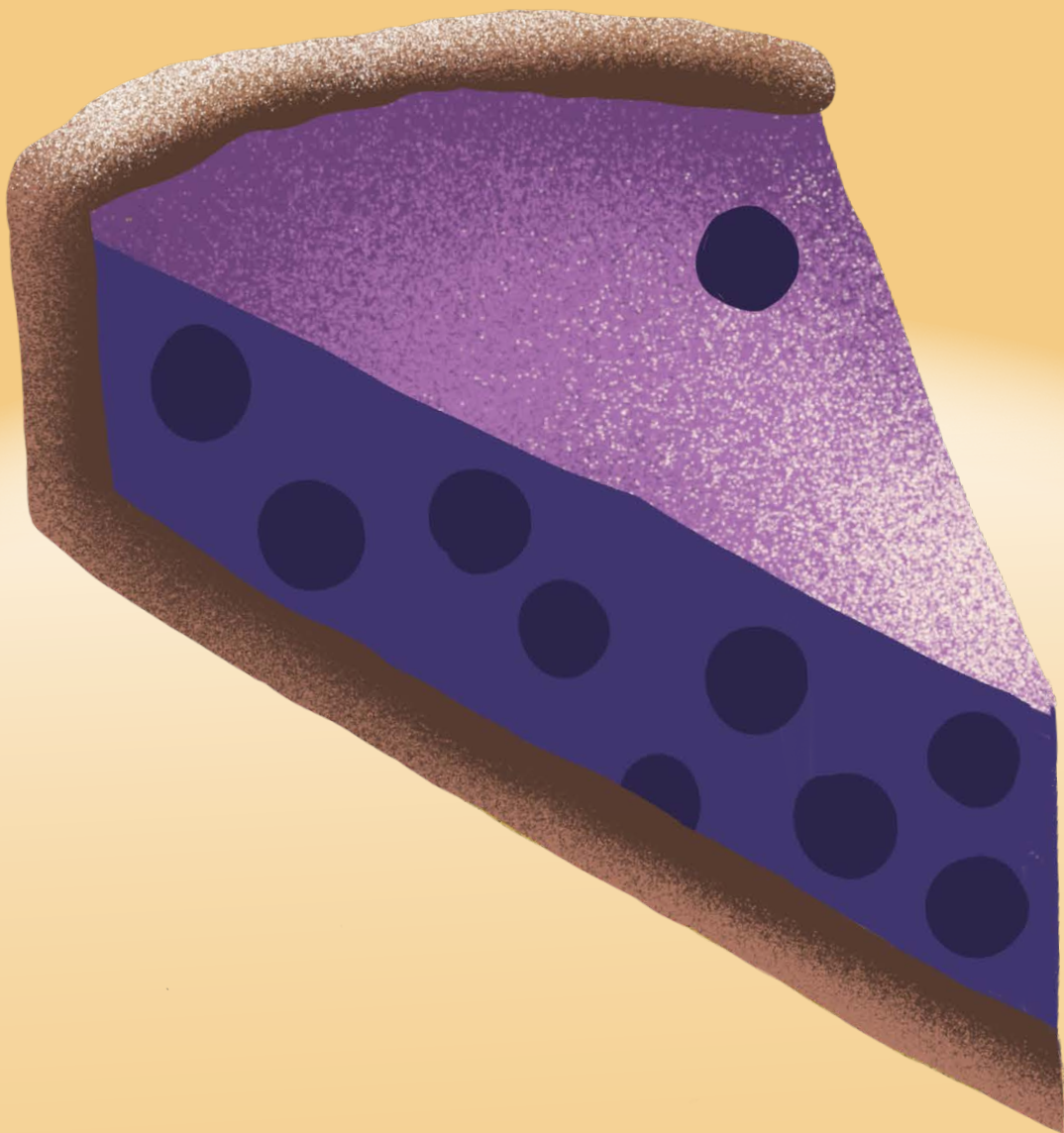
Na olju prepražimo čebulo in dodamo ajdovo kašo. Prepražimo, med mešanjem dodamo strt česen in potresemo malo domače vegete (če te ne uporabljamo, pa zgolj sol). Zalijemo z vodo (dvakrat toliko vode, kot je kaše), premešamo in zmanjšamo ogenj, potem na srednji vročini kašo kuhamo 15–20 minut.

Posebej na čebuli prepražimo sezonsko zelenjavo. Vmešamo v ajdovo kašo, solimo in popramo po želji ter pokrito pustimo stati okoli deset minut.

Recepta za hitro pripravo ajdove kaše z zelenjavo se lahko lotimo, če nam v hladilniku ostaja zelenjava, ki jo je potrebno porabiti. Na ta način uspešno zmanjšamo količino zavržene hrane, ki sicer predstavlja velik ekonomski, socialni in okoljski problem. Poleg nepotrebnih izpustov toplogrednih plinov se tako izognemo tudi zavrženju vseh naravnih virov, ki so bili porabljeni pri njeni proizvodnji. V EU je namreč na letni ravni s hrano zavržene toliko pitne vode, da bi z njo lahko trikrat napolnili Ženevsko jezero, hkrati pa je za pridelavo hrane, ki je nato zavržena, na svetovni ravni namenjenih 28 % vseh pridelovalnih površin v kmetijstvu.



*Zeleni
zaključki*



Borovničeva pita z limono

SESTAVINE

KRHKO TESTO

- 400 g moke
- 100 g sladkorja
- 150 g kokosovega masla
- 2 žlici rastlinske kisle smetane
- 1 pecilni prašek
- limonina lupinica
- 4 žlice čičerikine moke, zmešane z 2-3 žlicami hladne vode
- ščepec soli

BOROVNIČEV NADEV

- 500 g lokalno nabranih borovnic
- sok 1 limone
- 2 žlici sladkorja
- 2 žlici jedilnega škroba



Čas priprave: 1 ura 15 min
Zahtevnost: visoka

Priprava:

V skledo presejemo moko s pecilnim praškom. Dodamo sladkor in ščepec soli, na vse skupaj pa izdatno naribamo limonino lupinico. Hladno maslo narežemo na kockice, ki jih stresemo v skledo. S prsti ga na hitro vtremo v ostale sestavine, da dobimo drobtinasto zmes. Seveda pa lahko drobtinice naredimo tudi v multipraktiku. Dodamo zmes iz čičerikine moke, prilijemo kislo smetano in na hitro zgnetemo gladko testo.

Razdelimo ga na dva dela. Oba ovijemo v prozorno folijo, nato pa enega položimo v hladilnik, drugega pa v zamrzovalnik. Borovnice preberemo, oprhamo pod tekočo hladno vodo in dobro posušimo.

Pekač (18 x 33 cm) obložimo s peki papirjem, ki ga premažemo z maslom. Pečico segrejemo na 180 °C. Posušenim borovnicam primešamo sladkor, limonin sok in jedilni škrob. Testo iz hladilnika na blago pomokani delovni površini razvaljamo v obliki pekača. Razvaljano testo vtisnemo v pekač. Po njem enakomerno razdelimo borovnice. Testo iz zamrzovalnika grobo naribamo po borovnicah.

Pekač za 45 minut položimo v pečico.

Recept je nastal po navdihu iz knjižice [PraviLNO pečeno](#), ki je namenjena vsem, ki radi kuhate in pečete ter vam ni vseeno, od kod prihajajo sestavine. Gre torej za recepte iz sestavin znanega porekla – pridelane ekološko, lokalno ali v sistemu pravične trgovine.

Pri nakupu živil iz drugih delov sveta (npr. sladkor, kakav, kokosovo maslo) izbiramo izdelke iz pravične trgovine, ker s tem podpiramo pravično in stabilno plačilo za male pridelovalce v državah globalnega juga, varne in zdrave delovne pogoje za pridelavo hrane, prepoved otroškega dela, enakopravnost spolov pri plačilu in odločanju ter v večini primerov tudi okolju prijaznejšo proizvodnjo hrane.



Ploščice Snickers

SESTAVINE

PODLAGA

- 150 g zmletih ovsenih kosmičev
- 120 g zmletih mandljev
- 60 g kokosovega masla

POLNILO

- 200 g zdrobljenih arašidov
- 2 žlici arašidovega masla
- 2 žlici medu

PRELIV

- 200 g jedilne čokolade
- 3 žlice ovsenega mleka



Čas priprave: 45 min
Zahtevnost: srednja

Priprava:

S stopljenim kokosovim maslom zmešamo ovsene kosmiče ter mandlje. Potlačimo po dnu pekača. Ohladimo, da se strdi.

Zdrobljene arašide, arašidovo maslo ter med zmešamo v gladko maso, namažemo na podlago ter ponovno ohladimo.

Za pripravo čokoladnega preliva v manjšo posodico nad vodno paro postavimo jedilno čokolado in ovseno mleko in neprestano mešamo, dokler se čokolada ne zgosti in ne dobimo gladke mase. Prelijemo čez spodnji plasti in posujemo z narezanimi arašidi. Postavimo v hladilnik za vsaj tri ure ali čez noč.

Čeprav Snickers poznamo vsi, le redkokdo pomisli na to, da ga lahko pripravimo tudi sami doma. Še več, priprava domače različice ploščic Snickers je pravzaprav zelo preprosta. Z odločitvijo za uživanje hrane, ki je čim manj predelana, prispevamo k zmanjšanju izpustov toplogrednih plinov iz predelovalnih procesov, ki so pogosto energetsko intenzivni. Poleg tega s tem poskrbimo za svoje zdravje, saj z vsako dodatno predelavo hrana izgublja pomembna hranila, pogosto pa se tudi povečuje vsebnost konzervansov, sladil in maščob v njej. Nenazadnje predelana hrana praviloma vsebuje palmovo olje, ki zaradi večinoma intenzivnega monokulturnega načina proizvodnje predstavlja velik okoljski in družbeni problem.



Obrnjen hruškov kolač

SESTAVINE

- 4–5 hrušk
- 3 jedilne žlice medu
- 180 ml sojinega ali ovsenega mleka
- 60 g hruškovega pireja (po želji tudi več)
- 1 jedilna žlica limoninega soka
- 70 g sladkorja (ali datljeve paste, ki jo pripravimo sami tako, da datlje z (električnim) mešalnikom zmešamo z nekaj žlicami vode)
- 60 ml olja
- 1 čajna žlička vaniljevega ekstrakta
- 1 čajna žlička cimeta
- 190 g moke
- 2 čajni žlički pecilnega praška
- 1/4 čajne žličke sode bikarbone
- 1/2 čajne žličke soli



Čas priprave: 1 ura
Zahtevnost: visoka

Priprava:

Okrogel pekač obložimo s peki papirjem. Hruške (dve do tri) narežemo na tanke kose in jih razporedimo po pekaču, da prekrijejo dno. Pokapljamo z medom. Preostanek hrušk zmešamo z 1–2 žlicama vode v pire.

V prvo skledo dodamo mleko, hruškov pire, limonin sok, sladkor, olje, vaniljev ekstrakt in cimet ter dobro premešamo, da dobimo tekoče testo. V drugi skledi v moko vmešamo pecilni prašek, sodo bikarbono in sol. Vsebinsko druge sklede dodamo v testo in dobro premešamo. Če želimo, da je testo bolj čvrsto, dodamo še 1–2 jedilni žlici moke.

Vse skupaj polijemo po že narezanih hruškah.

Pecico segrejemo na 180 °C. Pecivo pečemo 35–40 minut oziroma dokler ni pečeno. Pečen kolač vzamemo iz pečice in pustimo, da se ohladi. Velik krožnik narobe obrnemo in ga položimo na pekač. Pekač previdno obrnemo, da kolač izpade iz njega. Previdno odstranimo peki papir, kolač narežemo na poljubno velike kose in postrežemo. Po želji pred tem kolač potresemo s cimetom.

Obrnjen hruškov kolač v receptu izpostavlja lokalno pridelane hruške. Lokalno pridelana hrana je običajno bolj sveža in ima pogosto tudi višjo hranilno vrednost od hrane, pridelane drugod, saj je obrana, ko je zrelejša, pred prodajo pa ni podvržena dolgotrajnim procesom pakiranja, transporta in distribucije, ki znižujejo njeno kakovost. Nenazadnje pa z nakupom lokalno pridelane hrane tudi podpiramo pridelovalce v naši okolici in prispevamo k trajnostnemu razvoju podeželja.





**Babičino podnebno kuharico je izdala
Umanotera, Slovenska fundacija za
trajnostni razvoj.**

Avtorica:

Nika Tavčar

Lektura:

Tadej Turnšek

Oblikovanje in prelom:

Metka Knap in Nejc Trampuž

Fotografije:

arhiv Umanotere, Ana Žontar Kristanc,
Špela Škulj, Marjeta Benčina, Tine Lisjak

**Kuharica je objavljena na spletnem mestu
www.umanotera.org.**

Babičina podnebna kuharica je bila izdana v okviru projekta Podnebni meni – spodbujanje nizkoogljične pridelave in potrošnje hrane, ki ga izvaja Umanotera, Slovenska fundacija za trajnostni razvoj, sofinancira pa VegFund.



Ljubljana, oktober 2021

*Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili
v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 80863491*

ISBN 978-961-6450-40-9 (PDF)