

KULINARIKA

Zlata kuhalnica

Učenci so se udeležili tekmovanja Zlata kuhalnica in prejeli Zlato kuhalnico. Z nami pa delijo recepte jedi, ki so jih skuhali na tekmovanju.



AJDOVA KAŠA S SLANINO IN BUČKAMI V SMETANOVI OMAKI

ČAS PRIPRAVE: 30 minut

ČAS KUHANJA: 30 minut

Predpriprava:

SESTAVINE za 6 oseb:

- 360 g ajdove kaše
- 200 g slanine
- šopek peteršilja
- 1 bučka
- 30 g masla
- 2 dcl smetane za kuhanje
- olje

Zavremo vodo za kuhanje ajdove kaše. Ajdovo kašo stresemo v vrelo osoljeno vodo in jo na zmernem ognju kuhamo 10–15 minut. (razmerje 1 : 4,5).

Bučke operemo, odrežemo konce ter narežemo na tanke kolobarje ali tanke trakove.

Slanino narežemo na tanke trakove ali kockice in v ponvi brez maščobe na blagem ognju počasi hrustljivo zapečemo.

Peteršilj operemo, osušimo in nasekljamo.

Priprava:

Na stopljenem maslu popečemo bučke. Dodamo kuhano ajdovo kašo, smetano za kuhanje in peteršilj. Začinimo z zeliščno soljo.

V ponev damo žličko olja, kjer popečemo slanino.

Preden ajdovo kašo ponudimo, dodamo še popečeno slanino in okrasimo s peteršiljem.

SKUTNA TORTICA Z MALINAMI IN MELISO NA AJDOVI PODLAGI

ZA PEKAČ PREMERA: 28 cm

ČAS PRIPRAVE: 30 minut

ČAS PEKE: 25 minut

TESTO**Predpriprava:**

Na štedilniku zavremo 2 dl mleka.

Pripravimo kvasec. V lonček nadrobimo kvas, dodamo 0,5 dl mleka in žličko sladkorja ter pustimo nekaj minut, da kvas vzhaja.

SESTAVINE ZA TESTO:

- 150 g ajdove moke
- 100 g pšenične moke
- 4 dcl mleka
- 50 g sladkorja
- 50 g masla
- 20 g kvasa

V kozici na štedilniku stopimo maslo.

Odrežemo kos papirja za peko in namestimo ob notranjem obodu modela. Pečico segrejemo na 180 °C.

Priprava:

Ajdovo moko poparimo z 1–2 dl vročega mleka.

Premešamo in počakamo, da se ohladi. Dodamo pšenično moko, stopljeno maslo, sladkor, vanilin sladkor in kvas. Zgnetemo, da dobimo gladko testo. Testo pustimo počivati 5 minut. Vmes pripravimo nadev.

SESTAVINE ZA NADEV:

- 300 g skute
- 1 dcl kisle smetane
- 2 jajci
- 100 g sladkorja
- limonina lupinica
- vanilin sladkor
- 200 g zamrznjenih ali svežih malin
- šopek sveže melise

Testo razvaljamo po pomokani deski na debelino 5 mm. Rob lahko pustimo nekoliko debelejši, da nam kasneje nadev ne bo tekkel čez rob.

NADEV**Predpriprava:**

Na drobno nasekljamo lističe melise (lahko uporabimo tudi posušeno meliso).

Zamrznjene maline sladkamo s sladkorjem in dodamo na drobno nasekljane lističe melise. Malinovo zmes položimo čez ajdovo testo.

Naribamo limono.

Priprava:

Za nadev kremasto zmešamo skuto, kislo smetano, sladkor, vanilin sladkor in limonino lupinico. Skutni masi med mešanjem dodamo jajce za jajcem in dobro premešamo z mešalnikom.

Skutno kremo prelijemo čez maline.

Nato pekač položimo v segreto pečico. Pečemo na 180 °C 25 minut oziroma tako dolgo, da je rob lepo zapečen in nadev rumeno-rjave barve. Ko je nadev pečen, pečico ugasnemo in iz nje vzamemo torto ter počakamo, da se torta ohladi.

**Sejem Altermed**

V petek, 11. 3. 2016, smo se odpravili v Celje na sejem Altermed, kjer smo na stojnici EKO šole predstavljali izdelke naših učencev in otrok iz vrta.

Izdelki, s katerimi smo se predstavili na sejmu so:

- ZELIŠČNO MILO z ognjičem,
- ZELIŠČNA SOL z vrtnimi dišavnicami,
- AJDOV KRUH,
- SKUTNI NAMAZI IZ ZELIŠČ,
- ZELENİ SMOOTHIE,
- ČAJ z vrtnimi dišavnicami,
- ZELIŠČA V LONČKIH.



Na sejmu smo poudarjali **pomembnost uporabe lokalno pridobljenih sestavin in začimb z našega vrta**. Predstavili smo preproste izdelke domače kuhinje in njihove recepte.

Tudi sami lahko preizkusite naše recepture.

Dober tek!



AJDOV KRUH z orehi



Sestavine:

- 400 g ajdove moke
- 600 ml vrele vode
- 400 g bele moke
- kvas
 - 2 žlički soli
- 250 ml mlačne vode
- 6 žlic olja
- prepraženi in grobo narezani orehi (po želji)

Postopek:

Pripravimo kvasec. V lončku z 1 dl mlačne vode razmešamo kvas, žličko sladkorja in žličko moke. Lonček pokrijemo, postavimo na toplo mesto in pustimo, da kvas vzhaja 10 minut. Ajdovo moko poparimo z vrelo vodo, premešamo in pustimo, da se ohladi na sobno temperaturo. Medtem v ponvi suho prepražimo orehe. Nato ajdovi moki dodamo belo pšenično moko. Po robu posolimo, dodamo olje in prilijemo vodo. Na sredini naredimo vdolbinico in vanjo zlijemo kvasec. Zgnetemo.



Ne gnetemo predolgo, da masa ne postane lepljiva. Malo pomokamo in pustimo vzhajati. Dodamo prepražene orehe, ponovno zgnetemo in pustimo vzhajati, da hlebček naraste za polovico. Pečemo na 190 °C okoli 40 minut. Pečen hlebček zavijemo v suho krpo.

Dober tek!

NAMAZ IZ LEČE IN BUČK

- 150 g sveže skute
- 60 g rdeče leče
- 1 žlica kisle smetane
- 1 žlica svežih zelišč (drobnjak, timijan, bazilika ...)
- 1 žlica currya
- 1 žlica olivnega olja
- 1/8 l belega vina (suhega)
- 100 g bučk

Za **namaz iz leče in bučk** na olivnem olju popražimo rdečo lečo. Zalijemo z belim vinom in kuhamo, dokler leča ni kuhana. Tekočino odcedimo. Operemo bučko, jo osušimo in na grobo naribamo. Naribano bučko posolimo, pustimo nekaj časa stati in jo nato dobro iztisnemo. Operemo začimbe, jih osušimo in na drobno nasekljamo. Zmešamo kisko smetano, skuto, začimbe in curry ter dodamo naribano bučko in lečo. **Namaz iz leče in bučk** po okusu solimo in popramo.

SKUTNI NAMAZ Z ZELIŠČI

- 150 g sveže kozje skute
- 2 žlici jogurta
- 2 žlici kisle smetane
- 1 ščepec soli
- šopek svežih zelišč (drobnjak, timijan, bazilika, origano ...)

Sveža zelišča najprej oplaknemo pod tekočo vodo in dobro osušimo. Z vejic osmukamo listke, nato jih drobno sesekljamo. V kuhinjskem mešalniku gladko zmešamo kozjo skuto, jogurt, kisko smetano in sol. Mešamo toliko časa, da nastane gladka in rahla zmes. V zmes vmešamo sesekljana zelišča. Namaz serviramo v posodico in postrežemo s svežimi ali popečenimi rezinami kruha.

ZELENI SMOOTHIE

Sestavine

šop zelenja po želji (špinača, blitva, solata, pesino zelenje ...)

1 hruška

1 jabolko

1 pomaranča

1 dl svežih gozdnih sadežev

3 dl vode

ZELENI SMOOTHIE 2

Sestavine

- lističi sveže mete ali koprive
- 250 g svežih jagod
- 2 hruški
- 3 dl vode

Navodila za pripravo

1. Vse sestavine dobro zmešamo v mešalniku. V kolikor želimo uporabiti sveže maline namesto zamrznjenih, smoothiju dodamo 2 ledeni kocki, da ne bo pretopen.
2. Smoothie okrasimo z nekaj lističi mete in postrežemo.

MIGAJOČE POČITNICE

Bližajo se poletne počitnice, ko boste lahko s svojim časom razpolagali po svoje. V prostem času si zato lažje vzamemo nekaj minut na dan za naše boljše počutje, zdravje in krepitev mišic.

Za vas smo pripravili nekaj vaj za moč, ki jih verjetno že poznate, zato natančnih navodil niti ne potrebujete. Vzemite si 10 minut na dan, izvedite vaje 1-3 x in učinek bo zagotovo dober.

Predvsem pa si vzemite še 30 minut vsaj 4 x na teden za hiter sprehod v naravi, pohod na hrib ali tek v pogovorni hitrosti.

Želimo vam prijetne in aktivne počitnice.



Slika 1: Opora na podlahteh



Slika 2: Opora na stegnjenih rokah



Slika 10: Priprava na počep



Slika 11: Počep



Slika 12: Priprava za dvig trupa



Slika 13: Dvig trupa



Slika 17: Hoja v opori spredaj (naprej – nazaj)



Slika 18: Hoja v opori zadaj (naprej – nazaj)



Slika 6: Priprava na naskok



Slika 7: Sonožen skok na klop bočno



Slika 8: Sonožen skok na klop naprej

Demonstratorka vaj: Pia Franko, 9. a

LIKOVNI IZDELKI UČENCEV



Katja Kolmanič, 9. a



Anja Ožbolt, 9. a



Neža Lekšan, 9. b



Janja Mulec, 9. a



Dominika Urbiha, 9. b



Tjaša Šušnjara, 9. a



Larisa Rebeka Opeka, 9. a



Pia Franko, 9. a



Anja Ožbolt, 9. a



Tinkara Strle, 9. a



Laura Mahne, 5. b



Vanja Porok, 5. a



Karla Levec, 5. a



Tjaša Šušnjara, 9. a



Iza Šepec, 5. a



Karla Levec, 5. a