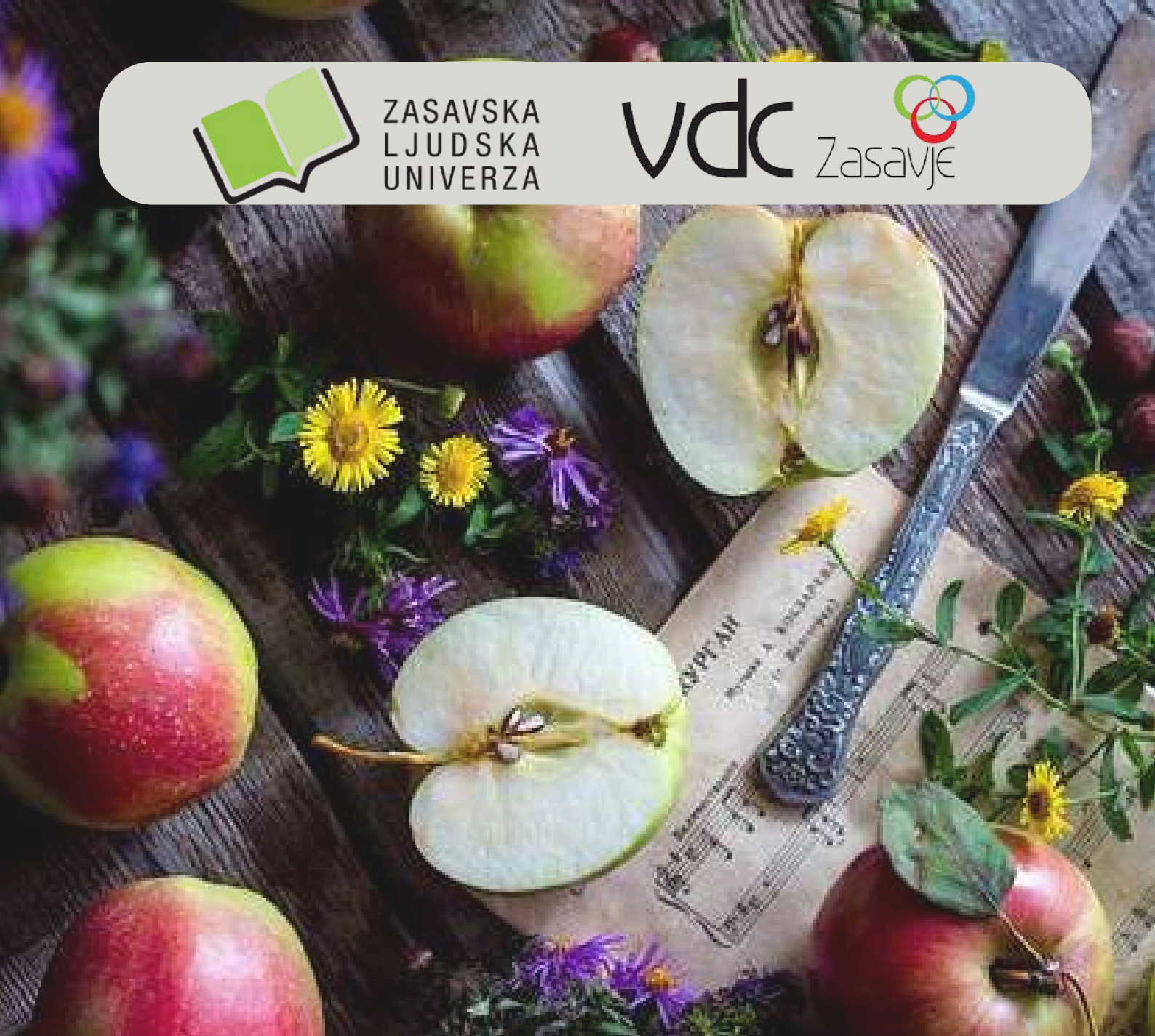




ZASAVSKA  
LJUDSKA  
UNIVERZA

vdc Zasavje



# ZAČINIMO TRAJNOST

— Kulinarična knjižica z recepti —

---

# KAZALO

---

Kulinarična knjižica z recepti je nastala kot rezultat študijskega krožka z naslovom Začinimo trajnost – raziskovanje trajnostnih praks v kulinariki, ki ga je organizirala Zasavska ljudska univerza v sodelovanju z Varstveno delovnim centrom Zasavje. Študijski krožek je potekal v mesecu aprilu in maju 2024.



## O študijskem krožku I

---

2

## Recepti

---

Preizkušeni recepti izpod rok udeležencev študijskega krožka



## Čičerikin namaz 2

---

Hitro in enostavno

## Cvetačna juha 3

---

Malo po naše

## Zelenjavni hlebčki 4

---

Hrana za oči in želodec

## Filane paprike bolj zdravo 5

---

Uživancija že ob sami pripravi jedi



Lečina pečenka z  
jajci 6

---

Bučkine kroglice v  
paradižnikovi omaki 7

---

Testeninska solata 8

---

Jabolčni drobljenec 9

---

Sadna fantazija 10

---



Korenčkov sok II

---

Zdravo in okusno



Udeleženci so na študijskem krožku spoznali, da je trajnostni način prehranjevanja eden izmed ključnih elementov trajnosti – to je način življenja in gospodarjenja z naravnimi viri na način, ki zagotavlja njihovo rabo tudi za prihodnje generacije.

Skupaj s prostovoljko in izvajalkama študijskega krožka iz dveh organizacij – Zasavske ljudske univerze in Varstveno delovnega centra Zasavje – smo skupaj ustvarjali in po našem okusu oblikovali recepte, ki smo jih tudi z veseljem preizkusili.

Seznani smo se, kako je z recikliranjem odpadkov, zmanjšanjem odpadkov v gospodinjstvu, pozornost pa smo namenili tudi rokom trajanja oziroma uporabe izdelkov, pomenu nakupovanja sestavin pri lokalnih proizvajalcih in še veliko drugim stvarem.



# ČIČERIKIN NAMAZ

## *Postopek*

Čičeriko operemo pod hladno vodo.  
Narežemo čebulo in česen.

Na drobno narežemo drobnjak in  
peteršilj. Vse skupaj damo v  
multipraktik.

Zraven dodamo olivno olje, sol,  
poper, limonin sok in origano.

Vklopimo multipraktik. Če je vsebina  
presuha, dodamo olivno olje in/ali  
vodo.

Namaz pred postrežbo ohladimo.  
Ponudimo ga na bolj zdravo varianto  
kruha.

## Sestavine:

<b>čičerika (vložena)</b>	<b>sol</b>
<b>peteršilj</b>	<b>olivno olje</b>
<b>česen</b>	<b>čebula</b>
<b>drobnjak</b>	<b>poper</b>
<b>origano</b>	<b>limonin sok</b>

*Hitro in enostaven recept.*

---

# CVETAČNA JUHA

## Postopek

Olupimo krompir, česen in čebulo. Čebulo in česen drobno narežemo.

Krompir, cvetačo in por narežemo na majhne koščke.

Na olivnem olju prepražimo čebulo in ko zadiši, dodamo česen.

Dodamo narezano zelenjavo in jo malo popražimo.

Posolimo in dodamo poper ter dolijemo toliko vode, da je zelenjava pokrita. Kuhamo dokler ni zelenjava mehka.

Vse skupaj pretlačimo s paličnim mešalnikom.

## Sestavine:

cvetača	por
krompir	sol
čebula	poper
česen	olivno olje



# ZELENJAVNI HLEBČKI



**Priprava:**  
30 minut



**Kuhanje:**  
30 minut

## SESTAVINE:

por	čebula
krompir	česen
korenje	ovseni kosmiči
cvetača	
jajca	
sol	
poper	
olivno olje	
peteršilj	

## Postopek

Olupimo krompir, česen in čebulo. Čebulo in česen drobno narežemo. Krompir, korenje, cvetačo in por narežemo na majhne koščke.

Na olivnem olju prepražimo čebulo in ko zadiši, dodamo česen. Dodamo narezano zelenjavo in jo malo popražimo. Vmes vklopimo pečico.

Posolimo in dodamo poper ter dolijemo toliko vode, da je zelenjava pokrita.

Kuhamo dokler ni zelenjava mehka. Zelenjavo pod hladno vodo oplaknemo, da se malo ohladi. Pretlačimo in dodamo jajca ter vse skupaj premešamo.

Oblikujemo polpete in jih povaljamo v ovsene kosmiče. Peči jih damo v ogreto pečico, dokler ne dobijo zlato-rjave barve.



————— *Dober tek.*



# FILANE PAPRIKE BOLJ ZDRAVO

Olupimo krompir, česen, korenje in čebulo.

Vklopimo pečico na 180 stopinj.

Krompir in korenje narežemo na manjše kose ter v rahlo osoljeni vodi skuhamo.

Čebulo in česen drobno narežemo in prepražimo na olju.

Paprikam odrežemo zgornji del in ga shranimo.

Vse sestavine zmešamo in dodamo narezan paradižnik ter vse začimbe po okusu. Z mešanico napolnimo paprike.

Paprike položimo na peki papir in jih damo peči v pečico za 45 minut. Postrežemo.

## Sestavine:

paprike	paradižnik
krompir	sol
riž	popper
čebula	olje
česen	začimbe po okusu
korenje	



**Priprava:**

20 min



**Kuhanje:**

45 min



# LEČINA PEČENKA Z JAJCI



**Priprava:**  
15 minut



**Peka:**  
45 minut



**Narediš  
lahko sam**



**Zahtevnost:**  
Enostavno

## SESTAVINE

kuhana rjava leča iz konzerve  
nariban sir  
jajca  
ovseni kosmiči  
sol, poper  
peteršilj, timijan, drobnjak,  
origano

## Postopek

Lečo iz konzerve zmečkamo, dodamo ovsene kosmiče in eno jajce. Maso zmešamo. Skuhamo jajca in jih olupimo.

Vklopimo pečico na 180 stopinj.

Masi dodamo sesekljana zelišča, sol, poper in nariban sir.

Oblikujemo štruco, vanjo položimo kuhana jajca in jih s preostalo maso pokrijemo ter do konca oblikujemo štruco.

Pečenko dami peči v pečico na 180 stopinj za 45 minut ali več (odvisno od velikosti naše pečenke).

*Dober tek.*



# BUČKINE KROGLICE

 **Peka:**  
45 minut

 **Priprava:**  
15 minut

## SESTAVINE - bučkine kroglice:

zelene bučke	sveže riban parmezan
krušne drobtine	čebula in česen v prahu
jajca	sol
moka	popper

## Dodatek po želji - paradižnikova omaka:

olivno olje	timijan, peteršilj
gladka bela moka	česen v prahu
pasiran paradižnik	origano
sladkor	sol



## Postopek

Pečico ogrejemo na 180 stopinj. Bučke operemo, jim odrežemo konce in jih naribamo. Damo jih na cedilo, ki je nad posodo, jih posolimo in iztisnemo vodo.

Oblikujemo kroglice, jim dodamo jajce, nariban sir in moko, nato jih povaljamo v krušne drobtine z začimbami. V pekaču jih pečemo 20 minut.

Po želji lahko zraven pripravimo paradižnikovo omako. V posodo nalijemo olje, ga segrejemo in dodamo moko - mešamo do rjave barve. Dodamo pasiran paradižnik in med mešanjem dodamo sladkor ter začimbe. Mešamo - če je pregosto, dodamo vodo.

Kroglice damo v omako in postrežemo.

# TESTENINSKA SOLATA

## *Postopek*

V vreli in rahlo osoljeni vodi skuhamo testenine.

Zelenjavo operemo, olupimo in narežemo na približno enako velike kose.

Testenine po kuhanju ohladimo v hladni vodi.

Testenine, zelenjavo in kisle kumarice zmešamo v večji skledi, dodamo sol, poper in majonezo.

*Hitro in enostaven recept.*

## Sestavine:

testenine (peresniki, svedrci)	grah iz konzerve
kisle kumarice	sol
vložena koruza	kis
paradižnik	poper
	majoneza
	olje



# JABOLČNI DROBLJENEC



**Priprava:**

20 minut



**Peka:**

40 minut



**Narediš**

**lahko sam**



**Zahtevnost:**

Enostavno

## SESTAVINE:

jabolka

sladkor

vanilin sladkor

gladka bela moka

pšenični zdrob

pecilni prašek

sol

cimet

maslo

## Postopek

Operemo, olupimo in naribamo jabolka. Dodamo sladkor, cimet in vanilin sladkor.

V drugi skledi zmešamo moko, pšenični zdrob, sol, pecilni prašek, sladkor in vanilin sladkor.

Pekač namastimo z maslom in damo vanj nekaj suhe zmesi, ki jo enakomerno razporedimo.

Čez damo polovico naribanih jabolk. Ponovno dodamo suho zmes, nato preostanek jabolk in znova suho zmes.

Po vrhu damo rezine masla.

Pečemo 40 min na 180 stopinj.



————— *Dober tek.*

# SADNA FANTAZIJA



**Priprava:**  
15 minut



**Kuhanje:**  
15 minut



**Narediš  
lahko sam**



**Zahtevnost:**  
Enostavno

## SESTAVINE:

sadni jogurt  
jabolka  
sladkor  
albert keksi  
kompotova voda  
cimet  
po želji na vrhu smetana

## Postopek

Olupimo in na majhne kose narežemo jabolka.

Narezana jabolka skuhamo v vodi. Dodamo sladkor in cimet. Na kompotovi vodi skuhamo sadni puding.

Jabolčni kompot zmiksamo in ga damo na dno kozarčkov. Dodamo nadrobljene albert kekse in nato sadni puding.

Kompotovo vodo, ki je ostala, smo z veseljem popili.



————— *Dober tek.*

---

# KORENČKOV SOK

## Postopek

Operemo in narežemo jabolka ter korenje.

Oboje skuhamo v navadni vodi.

Kuhamo toliko časa, da je korenje kuhano.

Dodamo sladkor in malo citronke. S paličnim mešalnikom zmiksamo in ponovno prevremo sok.

Ohladimo in postrežemo.

*Na zdravje!*

## Sestavine:

korenje

jabolka

sladkor

citronka



"Življenje nam že ponuja vse, kar potrebujemo za prehrano in zdravje. Bolj ko preprosto jemo, bolj smo zdravi."

*Louise Hay*

# DOBER TEK!

Kuharska knjižica z recepti

