



EUROPARKOVA
ekološka tržnica

EKO RECEPTI

Uživajmo sadove jeseni





Uvodnik

Krajši dnevi, hladnejši večeri, uživanje v sadovih narave ter vonj po kostanjih, jabolkah, hruškah ... Vse to nam prinaša jesen, ki med vsemi letnimi časi kraljuje v mešanici razkošnih barv. Čas je za hrano, ki nas greje. Na naših krožnikih kraljujejo zimske buče, krompir, cvetača, korenje ...

Odpravite se na sprehod v gozd in sami naberite kostanj. Kostanj je zares odlična poslastica. Privoščite si ga za popoldansko malico ali zgodnjo večerjo. Sprehod v naravi bo vplival na vaše dobro počutje. Sprostili se boste, razgibali in naužili svežega zraka.

Na Europarkovi ekološki tržnici boste v jesenskem času našli številne pridelke in izdelke, ki bodo poskrbeli za razigranost in razgibanost okusov. Uživajte v pristnih okusih domačih izdelkov in pestri izbiri ekoloških živil. Dober tek in veselo v jesenske dni.



EUROPARKOVA
ekološka tržnica

Izdajatelj: Europark d.o.o., Šmartinska c. 152g, 1000 Ljubljana / Poštni naslov: Pobreška 18, 2000 Maribor / Grafična priprava: Mediamix komunikacije d.o.o. / Fotografije: Shutterstock / Slike so simbolične. Za napake v tisku se opravičujemo. Izid: oktober 2016.



ZDRAV NAMAZ

Sestavine:

- 1 korenček
 - strok česna
 - olivno olje
 - žlica poljubnih semen
-

Priprava:

Olupljenemu in naribanemu korenčku primešajte poljubne začimbe, strok česna, žlico poljubnih semen (konopljina, bučna ...) in olivno olje, da dobite mazljivo zmes. Vse skupaj zmešajte s paličnim mešalnikom.

Dober tek vam želi gospa Marija iz Europarkove ekološke tržnice.



OCVRT JAJČEVEC V ZELENJAVNI OMAKI Z JAJCEM

Sestavine:

- 3 jajčevci
- 3 paradižniki
- 1 paprika
- 1/2 bučke
- 100 g šalotke
- česen
- 3 jajca
- pirina moka
- drobtine iz suhega pirinega kruha
- olje iz koruznih kalčkov
- sol
- bazilika
- timijan

Priprava:

Šalotko in česen nasekljamo in pražimo na olju, da porumeni. Dodamo vso zelenjavo, ki jo prej narežemo in dolijemo 1 dl vode. Kuhamo 5–7 minut na srednjem ognju. Dodamo začimbe in 2 razžvrkljani jajci. Jajčevce narežemo na debele kolobarje. Kolobarje povaljamo v moki, jajcu in kruhovih drobtinah ter jih ocvremo na vročem olju.

Dober tek vam želi gospod Domen iz Europarkove ekološke tržnice.



POLNJENE BUČKE

Sestavine:

- bučke
- paradižnik
- paprika
- sol
- kislá smetana

Priprava:

Izdolbemo bučke. Narežemo paradižnik in papriko in jima dodamo sol ter kisló smetano. Sestavine premešamo in nadevamo bučke. Zraven postrežemo kumarično solato.

Čas pečenja: 30 minut.

Temperatura pečenja: 200 °C.

Dober tek vam želi gospa Lea iz Laznice pri Mariboru.



SOLATA IZ TOPINAMBURJA

Sestavine:

- 60 dag topinamburja
- 3 žlice olivnega olja
- sok 1 limone
- žlička blage gorčice
- zeliščna sol
- sol in poper
- strok česna
- pol pesti nasekljanega drobnjaka

Priprava:

Topinambur operite in narežite na lističe. Blanširajte v malo soljeni vreli vodi, odcedite in pustite, da se ohladi. Vse ostale sestavine zmešajte, dodajte topinamburju in premešajte. Začinite po okusu.

Dober tek vam želi gospa Ljudmila iz Europarkove ekološke tržnice.



KONOPLJINO MLEKO

Sestavine:

- 200 g bio oluščenih konopljinih semen
- 1 l vode
- naravno sladilo (dateljni, med, drevesni sirup ...)
- solni cvet
- po želji: vanilija v prahu, 1 žlička bio rastlinskega masla

Priprava:

Vse sestavine mešamo v mešalniku (blenderju) približno 1 min in domače bio konopljino mleko je pripravljeno. Po želji lahko tekočino precedimo skozi gazo ali cedilo in dodamo žličko masla za bolj gladko teksturo mleka. Sveže konopljino mleko shranjujemo v stekleni embalaži v hladilniku do tri dni. Konopljino mleko lahko uporabljamo pri pripravi pudingov, palačink, kosmičev, smoothijev. Je bogat vir beljakovin in esencialnih maščobnih kislin, mineralov, ki jih nujno potrebujemo za optimalno zdravje. Konopljino mleko je lahko prebavljivo, kar ne velja za vsa rastlinska mleka.

Recept je prispevala gospa Silvija iz Europarkove ekološke tržnice.



AJVAR

Sestavine:

- 6 kg rdeče paprike
- 2 kg jajčevcev (olupljenih)
- 6 čebul
- 2 glavici česna
- 1 l kisa za vlaganje
- sol
- sladkor
- olje

Priprava:

Narežemo vso zelenjavo in jo prevremo v raztopini 1 litra kisa in 2 litrov vode. Odcedimo, zmeljemo v multipraktiku in damo v ponev, kjer ajvar pražimo 1,5 ure z 8 dl olja. Sol dodamo po okusu in malo sladkorja (2 žlici). Na koncu dodamo še česen. Damo v kozarčke, zapremo in shranimo.

Dober tek vam želi gospa Patricija iz Europarkove ekološke tržnice.



BUČKIN NARASTEK S SMETANO

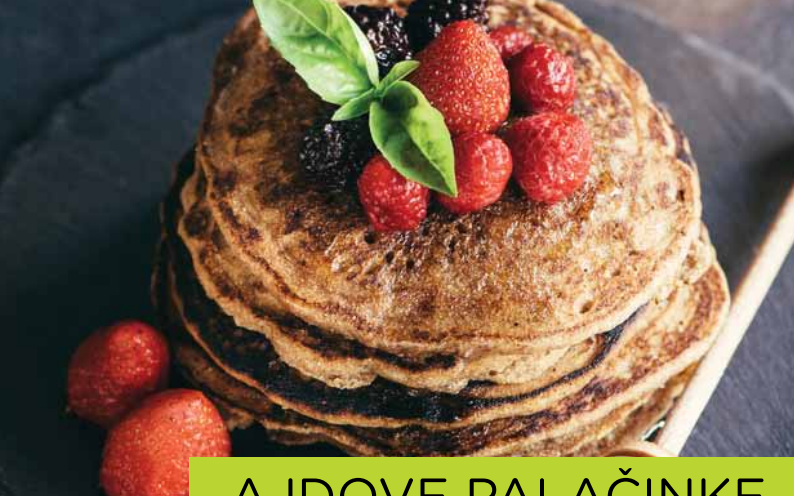
Sestavine:

- 800 g muškatne rumene buče
- 300 g ostre moke
- 2 jajci
- 2,5 dl mleka
- ščepec soli
- 2 dl kisle smetane
- maslo za pekač in moko za posip

Priprava:

Muškatno bučo olupimo, odstranimo semena in jo narežemo na kocke. Skuhamo do mehkega z malo vode. Kuhane kocke odcedimo in pretlačimo (pire). Posebej naredimo bolj gosto maso iz moke, mleka in jajca ter solimo. Obe masi zmešamo in z njo napolnimo pomaščen in pomokan pekač. Na maso z žlico nadevamo kupčke kisle smetane. Pečemo pri zmerni temperaturi (30–40 min). Narastek je pečen, ko dobi zlato rumeno barvo. Pečen narastek posujemo s sladkorjem v prahu. Serviramo toplo.

Dober tek vam želi gospa Vera iz Jakobskega Dola.



AJDOVE PALAČINKE

Sestavine:

- 1 skodelica ajdove moke
- 1 skodelica pirine polnovredne moke
- 2 žlici maščobe
- malo kvasa (v velikosti lešnika)
- 1 jajce
- sol
- voda ali mleko po potrebi

Priprava:

Iz vseh sestavin zamesimo nekoliko bolj gosto testo. Testo naj počiva 1 uro. Nato spečemo palačinke. Jemo lahko slane ali sladke. Namažemo jih lahko z različnimi marmeladami ali s poljubno pripravljenimi namazi. Zelo so okusne, če nanj kapnemo med.

Dober tek vam želi gospod Marjan iz Europarkove ekološke tržnice.



KUHAN KOSTANJ KOT SLADICA

Sestavine:

- kostanj
 - gosti sok iz sliv
-

Priprava:

Kostanj skuhamo, ga olupimo in pretlačimo. Prilijemo malo gostega soka iz sliv in premešamo. Serviramo ohlajeno.

Dober tek vam želi gospod Jože iz Europarkove ekološke tržnice.



PIRINI MAFINI

Sestavine:

- 400 g naribanih jabolk
- 400 g pirine moke
- 70 ml oljčnega olja
- 70 g sladkorja
- 70 g mletih orehov
- 4 g sode bikarbone
- 4 g cimeta
- jabolčni sok po potrebi

Priprava:

Z mešalnikom zmešamo skupaj olje in sladkor. Nato v pridobljeno maso dodamo moko, mlete orehe, cimet, sodo bikarbono in nadaljujmo z mešanjem. Na koncu dodamo naribana jabolka. Če je masa pregosta, jo razredčimo z jabolčnim sokom.

Temperatura pečice: 180 °C. Čas pečenja: 20–25 minut

Dober tek vam želi gospa Olga iz Europarkove ekološke tržnice.



SIRUP IZ ČRNE REDKVE PROTI KAŠLJU

Sestavine:

- 1 črna redkev
 - 2 žlici medu
-

Priprava:

Črni redkvi na vrhu odrežemo pokrovček in jo izdolbemo toliko, da lahko vanjo damo dve žlici medu. Pokrijemo in pustimo stati en do dva dni.

Redkev spusti svoj sok in nastane sirup, ki ga vsak dan spijemo eno do dve žlički.

Recept je prispevala gospa Marjeta iz Europarkove ekološke tržnice.



Nagradna igra

SODELUJ!

s svojim eko receptom

Imate tudi vi idejo za slasten recept z zdravimi sestavinami, ki jih ponujajo naši ponudniki na ekološki tržnici? **Pošljite nam ga!**

Naši ponudniki bodo izbrali enega izmed vaših receptov, ki ga bomo objavili v naslednji knjižici receptov, ki bo izšla poleti.

Vsi, ki boste poslali svoj recept, boste sodelovali v nagradnem žrebanju za košarico dobrot iz Europarkove ekološke tržnice.

Recept pošljite po e-pošti na **marketing@europark.si**.

Lahko ga pošljete tudi po pošti na naš naslov:
Europark d.o.o., Pobreška cesta 18,
2000 Maribor, s pripisom 'Recept'.

Zbiranje receptov poteka do 31. 11. 2016.
Pravila nagradne igre najdete na spletni strani
www.europark.si.



EUROPARKOVA
ekološka tržnica



EUROPARKOVA
ekološka tržnica

VSAKO SREDO

od 14. do 19. ure

Bogato ponudbo svežih,
ekološko pridelanih živil z
okoliških kmetij najdete v
pritličju Europarka.