

RECEPT

Bližina kulinarike

PRESNE JAGODNE KROGLICE S PRESENEČENJEM NA SREDINI



OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE


METKA TERNJAK GOMBOC

Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrčikanje in soavtorica knjige.

**VSAKO SREDO OD
14. DO 19. URE.**



EUROPARKOVA
ekološka tržnica



Fotografija je simbolična.

SESTAVINE

- pol skodelice paste iz suhega sadja (slive, datlji, marelice, fige ...),
- 3 skodelice mešanih mletih oreščkov (mandlji, orehi, lešniki ...),
- 2 veliki žlici kokosove ali kakavove maščobe,
- 1 skodelico drobno narezanih jagod,
- skodelico manjših celih jagod,
- 2 žlici zdrobljenih kakavovih zrn ali drobnih koščkov temne čokolade,
- mlete oreščke (kokosova moka, kakav) za povaljati kroglice.

POSTOPEK

1. Pasto iz suhega sadja, mlete oreščke in maščobo dobro premešamo in nežno vmešamo jagode ter kakavova zrna.
2. Z žlico zajamemo maso, jo sploščimo in na sredino položimo jagodo. Izoblikujemo kroglico in jo povaljamo v mletih oreščkih (lahko tudi v kokosovi moki, kakavu).
3. Ponavljamo, da porabimo vso maso. Ponudimo hladne.

Oblikovane kroglice lahko tudi ohladimo in jih potem oblijemo s čokolado.

RECEPT

*Bližina kulinarike***KLASIČNA POLETNA
PISANA SOLATA****OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE****METKA TERNJAK GOMBOC**


Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrčikanje in soavtorica knjige.

**VSAKO SREDO OD
14. DO 19. URE.**

Fotografija je simbolična.



EUROPARKOVA
ekološka tržnica



V dneh, ko se temperatura povzpne čez 30 stopinj, pripravimo nekaj lahkega, okusnega in osvežilnega – pisano solato. To je solata iz zelenjave različnih vrst in barv. Izbira sestavin je odvisna od vaših želja in dopušča veliko svobode, zato preizkušajte.

SESTAVINE

- 1 kg različnih sort paradižnika,
- 1 večja čebula,
- 2 papriki,
- 4 korenčki,
- 2 kumarici,
- pest bazilike (peteršilja) ali druga zelišča, ki

so nam všeč,

- semena ali oreščki po želji,
- olivno (bučno ali kakšno drugo hladno stiskano) olje, sol, jabolčni kis (limona), poper,
- po želji tudi kozji (ovčji) sir, koščki starega kruha in česen.

POSTOPEK

1. Zelenjavo narežemo na rezine ali kocke.
2. Pripravimo zeliščno sol (v terilniku stremo zelišča s soljo in poprom).
3. V skledo damo zelenjavo, začinimo in premešamo.
4. Kruh narežemo na kocke. Po želji jih lahko popečemo in dodamo strt česen.
5. Po vrhu nasujemo kruhove kocke in grobo zdrobljen sir.

Solate so zaradi enostavnosti, raznovrstnosti in hranljivosti ena izmed zelo priljubljenih jedi. Čez poletje je ponudba zelenjave zelo pestra, sveža, najbolje pa je izbirati lokalno pridelano.

RECEPT

*Bližina kulinarike***BUČNE ALI KONOPLJINE
PALAČINKE****OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE****METKA TERNJAK GOMBOC**

Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrčikanje in soavtorica knjige.

**VSAKO SREDO OD
14. DO 19. URE.**

Palačinke imamo vsi radi. Pripravljene so hitro in so lahko del uravnotežene prehrane, če izberemo primerne sestavine. S poljubnimi dodatki so vedno malo drugačne, zato se jih nikoli ne naveličamo. Vsak si jih lahko pripravi tako, kot jih ima najraje.

SESTAVINE

- 100 g kosmičev,
- 70 g bučne ali konopljne moke,
- 2 jajci,
- približno 180 ml mleka (živalskega ali rastlinskega),
- žlička vinskega kamna,
- vanilija ali cimet, po želji sesekljani oreščki, žlička kakava,
- zvrhana žlica sesekljanih rozin (ali drugega suhega sadja) ali žlička sladila,
- 3 žlice kokosove maščobe za peko,
- nadevi in prelivi po želji.

POSTOPEK

1. Vse sestavine dobro premešamo in testo pustimo počivati nekaj minut.
2. Med tem v ponvi segrejemo maščobo. Z žlico zajamemo testo in ga vlijemo v ponev, da nastane majhna palačinka. Ponavljamo, da napolnimo ponev in tako spečemo majhne palačinke. Pečemo do zlatorumene barve.
3. Palačinke zložimo na krožnik in jim dodamo poljuben nadev ali preliv (sveže sadje, marmelada, jogurt, krema, sladoled, oreščki, puding, sirup ...).

RECEPT

Bližina kulinarike

KOTLETI S STROČJIM FIŽOLOM

**OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE****METKA TERNJAK GOMBOC**

Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrčikanje in soavtorica knjige.

**VSako SREDO OD
14. DO 19. URE.**

Če smo vsejedci, si privoščimo manjšo količino mesa tu in tam, ampak vedno kakovostnega ter ekološko pridelanega. Pred vami je čisto preprost recept, ki pride prav tudi, ko se vam mudi. Če želite, lahko že dan prej marinirate meso in skuhate stročji fižol, ko pridete iz službe, pa jed samo dokončate.

SESTAVINE ZA 1 OSEBO:

- zrezek ali kotellet,
- skodelica svežega ali zmrznjenega stročjega fižola,
- sol, poper,
- 2 žlici olivnega olja,
- kokosova mast ali kakšna druga maščoba,
- peteršilj, drobnjak, česen ali zelišča po želji.

POSTOPEK

1. Meso operemo in osušimo s papirnato brisačo. Natremo ga s poprom (najboljše sveže mletim) in pokapljamo z malo olivnega olja. Nato ga zavitega v folijo mariniramo vsaj eno uro na sobni temperaturi. Nič hudega, če ga mariniramo tudi ves dan, vendar ga v tem primeru spravimo v hladilnik in ga pozneje pravočasno vzamemo ven, da se pred peko segreje na sobno temperaturo.
2. Stročji fižol očistimo in ga skuhamo v rahlo osoljeni vodi. Čas kuhanja je odvisen od sorte fižola in traja od 15 do 40 minut.
3. V vročo ponev damo maščobo in vanjo položimo dobro osušeno meso. Najprej na visoki temperaturi na hitro popečemo meso na obeh straneh (minuto na vsaki strani), nato pa temperaturo znižamo in pečemo do 5 minut z vsake strani, da je meso lepo prepečeno. Če želimo manj pečeno meso, čas pečenja skrajšamo.
4. Pečene zrezke ali kotlele solimo in jih za nekaj minut zavijemo v folijo, da se sokovi umirijo. Tako pečeno meso je mehko in sočno.
5. Fižol na hitro popečemo na segretem olju in ga damo na krožnik. Priložimo meso in potresemo z zelišči ter po želji začininimo še z žlico poljubnega hladno stiskanega olja. Ponudimo s solato.

Seveda lahko ponudite fižol tudi brez mesa. Nekateri ga imajo radi s sirom, drugi s smetano, tretji z ocvirki. Poleti ga je v izobilju, zato uživajmo v njem.

RECEPT

*Bližina kulinarike***PARADIŽNIKOVI
KROMPIRČKI****OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE****METKA TERNJAK GOMBOC**

Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrčikanje in soavtorica knjige.

**VSAKO SREDO OD
14. DO 19. URE.**

Fotografija je simbolična.


EUROPARKOVA
ekološka tržnica

V vročih poletnih dneh pripravimo kosilo na hitro. V tem receptu boste uporabili manjše krompirčke in zelenjavo. Okusno, lahko in zdravo kosilo, zraven pa sleda solate iz prvih glavic rdečega radiča, endivije in malo česna.

SESTAVINE

- 1 kg čim bolj drobnega krompirja,
- več paradižnikov manjše velikosti, lahko tudi različnih barv,
- 1 paprika (če želimo tudi manjša bučka, jajčevec),
- drobnjak in peteršilj,
- sol in poper,
- žlica maščobe,
- žlica hladno stiskanega olja (olivnega, konopljinega, orehovega ...).

POSTOPEK

1. Krompirček temeljito operemo in skrtačimo. Če je z domačega vrta ali ekološko pridelan, ga ne lupimo.
2. Krompir skuhamo v manjši količini vode skoraj do mehkega (10 do 20 minut, odvisno od sorte).
3. V ponvi raztopimo kokosovo maščobo. Dodamo dobro odcejen krompirček, cel ali narezan paradižnik ter koščke paprike. Začinimo in pražimo nekaj minut, da se lepo obarva.
4. Drobnjak in peteršilj drobno narežemo s škarjami in potresemo po krompirčku. Dodamo nekaj kapljic olja in ponudimo s solato.
5. Jed lahko v celoti pripravimo tudi v pečici.

RECEPT

*Bližina kulinarike***TESTENINSKA
SOLATA
NA TISOČ IN EN NAČIN****OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE****METKA TERNJAK GOMBOC**

Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrčikanje in soavtorica knjige.

**VSAKO SREDO OD
14. DO 19. URE.**



Je hitro pripravljena in vsakič drugačna. Uporabimo to, kar imamo v shrambi, ali pa porabimo ostanke obrokov. Pripravimo jo lahko tudi vnaprej – za kosilo ali malico, ki jo odnesemo s seboj v službo, za druženje s prijatelji.

SESTAVINE

- testenine različnih oblik manjših velikosti,
- različna sezonska sveža zelenjava – v toplih dneh paradižnik, paprika, kumare, inkovske in mehiške kumare, bučke, jajčevci, stročji fižol, mladi listki različnih zelenjadnic, v hladnejših dneh pa buče, por, korenje, zelena, cvetača, kolerabica, solatni listki, črna redkev, rdeča redkvice, regrat, čebula, različni kalčki.
- tisti, ki želite poskusiti nekoliko drugačno kombinacijo, lahko dodate tudi sadje, na primer: jagode, višnje, jabolka, hruške, pomaranče, avokado ...
- na liste zrezani oreščki (orehi, mandlji, lešniki ...) in po potrebi grobo sesekljana ali narezana semena (bučna, sončnična, konoplina ...),
- feta sir, parmezan, mozzarella, drugi trdi ali mehki siri bolj blagega okusa,
- poljubna zelišča (začimbe): peteršilj, rožmarin, drobnjak, mladi česen, bazilika, čemaž, naribana limonina lupinica, nariban ingver ...
- sol (zeliščna sol), poper ali kajenski poper.
- Za preliv: hladno stiskano olje, kis ali limonin sok, različna pesta, po želji tudi kislja smetana, jogurt, majoneza, gorčica.
- Če ste ljubitelj mesa, lahko dodate koščke popečenega divjega lososa, piščanca, sardelice iz konzerve ...

POSTOPEK

Testenine skuhamo po navodilu. Pomembno je, da niso preveč razkuhane, a tudi ne preveč trde. Voda naj bo dovolj slana. Izberimo testenine s čim več vdolbinicami in zarezi, da se bo omaka dobro oprijela. Za solate testenin običajno ne izpiramo, le odcedimo in nekoliko ohladimo.

Zelenjavo lahko uporabimo presno, lahko jo spečemo na žaru, skuhamo, soparimo. Običajno uporabimo 3 do 5 različnih vrst zelenjave oz. sadja.

Pripravimo preliv, ki nam je najbolj všeč. Polovico ga vmešamo takoj s testeninami, zelišči, zelenjavo, dodatki, drugo polovico preden postrežemo.

RECEPT

*Bližina kulinarike***BOROVNIČEVA ALI ARONIJEVA
PRESNA DOBROTA****OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE****METKA TERNJAK GOMBOC**

Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrčikanje in soavtorica knjige.

**VSAKO SREDO OD
14. DO 19. URE.**

Kadar želimo pripraviti nekoliko drugačno sladico – bolj zdravo in ne z veliko dela, izberimo presno varianto. Priprava je preprosta in tudi sestavin ne potrebujemo prav veliko.

SESTAVINE:

Sestavine za podlago:

- 200 g oreščkov (lešniki, orehi, mandlji, lahko tudi sončnična semena),
- 200 g suhega sadja (slive, marelice, fige, datlji),
- 7 žlic soka borovnic ali aronije (če se pripravlja samo za odrasle, lahko 2 žlici zamenjamo z likerjem).

Sestavine za nadev:

- 500 g skute,
- lonček svežih borovnic (aronij) ali marmelade,

- 5 žlic kokosovega ali kakavovega masla,
- po želji sesekljani oreščki.

Sestavine za preliv in okrasitev:

- 150 g kuverture s 60–70 % deleža kakava za preliv,
- stepena sladka smetana, sveže sadje ali marmelada iz borovnic (aronije).

POSTOPEK

1. Sestavine za podlago dobro zmešamo v gladko maso. Maso razporedimo na peki papir (ali silikonsko podlago) v manjši okrogli ali oglati model.
2. Raztopimo maslo in ga zmešamo s skuto, sadjem in po želji dodamo oreščke. Nadev porazdelimo po podlagi in damo na hladno za vsaj 15 minut.
3. Kuverturo raztopimo nad vodno kopeljo in jo prelijemo čez nadev. Okrasimo lahko s kupčki stepene smetane in sadjem.
4. Če želimo, lahko pripravimo sladico v manjših modelčkih za muffine.

RECEPT

Bližina kulinarike

»OCVRTA«

BLITVA IZ PEČICE**OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE****METKA TERNJAK GOMBOC**

Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrčikanje in soavtorica knjige.

**VSako SREDO OD
14. DO 19. URE.**


EUROPARKOVA
ekološka tržnica

Fotografija je simbolična.

Blitvo, predvsem zeleni del, običajno uživamo presno, jo skuhamo v špinačno omako, jo uporabljamo za različne nadeve in juhe ali jo pripravljamo s krompirjem tako kot ob morju. Čvrsta večja stebela pa bomo tokrat »ocvrli« oziroma spekli v pečici.

SESTAVINE

- blitvina stebela,
- 1–2 jajci,
- drobtine (lahko dodamo nekaj mletih oreščkov ali naribanega trdega sira),
- sol, poper,
- žlička oljčnega olja,
- poljubna omaka.

POSTOPEK

1. Blitvina stebela na hitro potopimo v krop, da se nekoliko zmeščajo. Dobro jih odcedimo.
2. Stebela začini in jih pomočimo najprej v stepenih jajcih, nato še povaljamo v drobtinah.
3. Stebela naložimo v pekač na peki papir, jih popršimo z oljem in spečemo v pečici pri 180–200 °C do zlato rumene barve.
4. Ponudimo z jogurtovo, česnovo, majonezno ali kakšno drugo zeliščno omako in skledo solate.

»Ocvrto blitvo« lahko ponudimo tudi kot prilogo. Za spremembo lahko pripravimo testo (zelo gosto zmes – kot za palačinke), vanje pomočimo stebela in jih »spečemo« v pečici ali pa ocvremo v segretem olju.

RECEPT

*Bližina kulinarike*POLETNI
PIŠČANEC

OBRAZ EKOLOŠKE TRŽNICE

METKA TERNJAK GOMBOC

Že desetletje predava, organizira in vodi delavnice na temo zdravega življenja. Želi spodbuditi ljudi k samooskrbi, da naredijo nekaj za svoje zdravje, boljše počutje in tudi polnejšo denarnico. Skupaj s hčerko Tino je bila pet sezon voditeljica priljubljene oddaje Vrčikanje in soavtorica knjige.

**VSAKO SREDO OD
14. DO 19. URE.**

Fotografija je simbolična.

Kadar dobite lepega piščanca ekološke reje, vam predlagam, da ga pripravite z obilo zelenjave. Zraven predlagam krompirjevo in/ali radičevo solato.

SESTAVINE

- piščanec,
- zelenjava (koromač, korenje, paprika, bučka, jajčevec, češnjev paradižnik – izberemo, kar nam je všeč),
- žlica maščobe, sol, poper.

Za solato:

- nekaj krompirčkov,
- sol, poper, čebula,
- žlička gorčice ali gorčičnih semen,
- olje, kis, česen,
- rdeča glava zgodnjega radiča.

POSTOPEK

1. Piščanca prerežemo na pol (ali ga samo zarežemo, da se polovici držita skupaj) in ga opečemo na vroči maščobi z vseh strani. Začinimo s soljo in poprom.
2. Zelenjavo očistimo in narežemo na grizljaj velike koščke. Posolimo.
3. V ponev (pekač) naložimo piščanca. Zalijemo s skodelico vode, če želimo, dodamo malo belega vina.
4. Pečemo na 180–200 °C približno eno uro (odvisno od velikosti in starosti). Piščanca vmes enkrat obrnemo. Približno na polovici peke dodamo zelenjavo.
5. Med tem, ko se meso peče, pripravimo solati. Manjši krompir operemo in skuhamo v slani vodi do mehkega (15 do 25 minut). Ohladimo, olupimo in narežemo na kolobarje. Začinimo s čebulo, gorčico, poprom, kisom in oljem. Po potrebi dosolimo. Če želimo, dodamo narezano zelenje koromača. V drugo skledo narežemo oprane liste rdečega radiča. Dodamo lahko endivijo ali drugo zeleno solato. Začinimo s česnom, kisom, oljem in soljo.
6. Pečenega piščanca narežemo (če želite, lahko zdaj dodate nekaj kapelj kakovostnega olja ali žličko masla) in ponudimo z zelenjavo in solato.

Če pripravljate kosilo za manj oseb, lahko piščanca narežete na kose in ga spečete z zelenjavo v ponvi. Količine prilagodite številu oseb in lakoti.