



EKOKUL



KNJIŽICA Z RECEPTI



EKOKUL

KNJIŽICA Z RECEPTI



O PROJEKTU

S cilji spodbujanja pridelave in predelave trajnostno pridelane lokalne hrane ter njene promocije kot zdrave, okolju in posamezniku prijazne in vsem dostopne dobri- ne, prenosa znanja med vključeni- mi deležniki in njihovega opol- nomočenja na izbranih področjih delovanja želimo z operacijo **EKO KUL** zarisati krajše in učinkovitej- še poti med pridelovalci in porabi- niki v lokalnem okolju.

Narava okoli nas je že s kančkom vloženega truda neizmerno rado- dama. Bogata živilsko-pridelovalna tradicija našega okolja in njegove naravne danosti nam ponujajo ne- posredno razkošje uporabe lokal- nih, odgovorno in trajnostno pride- lanih sestavin. Trendi potrjujejo, da se na osnovi izbranih in vrhunskih sestavin, pridelanih v sozvočju z naravo, snuje kulinarika najvišje kakovosti. Sledljivo, trajnostno, pra- vično in okolju prijazno, ekološko, organsko in inovativno so ključne

besede, ki so v svetu sinonimne s kakovostjo, zanje je potrošnik pri- pravljen odšteti več denarja, hkrati pa z rastočimi evropskimi standar- di in zahtevami pri potrošnikih pos- tajajo higienski minimum.

Operacija **EKO KUL** te trende pre- naša na lokalno okolje vključenih partnerjev, ki deloma že izpol- njuje ta visoka merila pridelave zadostne in raznolike hrane, ki je hranljiva, cenovno dostopna in trajnostna. Med obstoječe izzive sodi nadgrajevanje pridelave v ka- kovostne produkte, okrepljeno so- delovanje med deležniki, krepitev zavedanja pomena tovrstne hrane pri lokalnem prebivalstvu, krajša- nje oskrbovalnih verig in (vnovič- na) krepitev stika ljudi s pridelavo in predelavo hrane.

EKO KUL soj žarometov usmerja v zdravo, vrhunsko lokalno pridelano hrano, z inovativnimi pristopi pa ji dodaja tisto iskrivost, s katero je privlačnejša tudi za mlade.

Aktivnosti operacije **EKO KUL** so zasnovane v skladu s strategijo Od vil do vilic, s posebnim poudar- kom – poleg že naštetih konceptov – na pomenu lokalne samooskrbe. Z vzpostavitvijo **EKO KOTIČKOV** bomo vpeljali koncept ekoloških vrtov, prostorov samooskrbe s praktično neobstoječim ogljičnim odtisom in nepogrešljivih skupno- stnih prostorov druženja, namenje- nih izmenjavi vrtnarskih nasvetov, semen in pridelkov. Operacija **EKO KUL** je namenjena opolnomočenju obstoječih deležnikov na njihovih področjih delovanja, in sicer z vpeljavo novih inovativnih in trgu atraktivnih produktov ter širje- nju storitev – pridelovalce hrane bomo opolnomočili z možnostjo kompleksne predelave hrane (pri- delava končnega produkta lokalne študentske hrane) in z ekološko nadgradnjo storitev (možnostjo transporta dobrin do kupca) ali vpeljavo povsem novih storitvenih konceptov (**EKO POROKA**).

Obenem se **EKO KUL** zaveda, da **EKO KUL**-inarika ne sme postati luksuzna dobrina premožnejše pe- ščice prebivalstva. Z delavnicami in drugimi aktivnostmi se še po- sebej trudi nagovoriti tiste, ki na koncepte ekološke hrane bodisi niso pozorni bodisi so prepričani, da zanje ni cenovno dosegljiva. Opomnili jih bomo, da to ne drži – če lokalno pridelano hrano kupu- jejo brez nepotrebnih vmesnih členov, zaradi katerih izgublja na kakovosti in pridobiva na ceni, ob tem pa sta prikrajšana predvsem primarni pridelovalec hrane kot končni kupec.

EKO KUL vzdržuje visoko raven od- nosov med vsemi členi prehranske verige. Ta se je izkazala odločilna za lokalne skupnosti predvsem med obdobjem globalne pande- mije.

V svet vrhunske **EKO KUL**-inarike bomo privabljali mlade s kulinarič- nimi, zeliščarskim in pridelovalni-

mi delavnicami ter izobraževanji, združevanja EKO ponudnikov na istoimenskem festivalu ter pripravljenim E-zemljevidom bomo po- udarili pomen lokalne trajnostno pridelane hrane, okoliško prebi- valstvo pa opozorili na ponudnike v njihovi bližini.

S tem navsezadnje ciljamo tudi na tkanje novih poslovnih partnerstev med predstavljenimi ponudniki in njihovimi potencialnimi odjemal- ci, najsi gre za zasebne ustanove (restavracije, ponudniki nočitev) ali javne ustanove, ki morajo zados- titi zahtevanim odstotkom dobave ekoloških živil (vrtni, šole in druge javne ustanove). Skupno sodelova- nje omogoča prenos znanja med vključenimi partnerji in komple- mentarnimi upravičenci. Rešitve, ki jih operacija **EKO KUL** vpeljuje so pilotno preizkušene na izbranih lokacijah upravičencev, vendar so prenosljive tudi na druge deležni- ke ali vključena okolja.





ZAJTRK ALI MALICA



JAGODNI MÜESLI Z METO



ZA 4 OSEBE

SESTAVINE

- 50 skodelica ovsenih kosmičev
- 50 skodelica ekspandiranih kosmičev
- 50 g orehov
- 50 g lešnikov
- 90 g medu
- 50 g temne čokolade
- 200 g jagod
- 50 g navadnega jogurta
- Manjši šopek mete
- Sol

PRIPRAVA

Sesekljamo orehe in lešnike, ter temno čokolado. V kozici segrejemo med, da se utekočini, ter odstavimo. V večji skledi premešamo ovsene kosmiče, ekspandirane kosmiče, sesekljane orehe in lešnike, čokolado, dodamo ščepec soli ter utekočinjen med in dobro premešamo. Mešanico prestavimo na pekač, obložen s peki papirjem in postavimo v pečico ogreto na 200 °C ter pečemo 20 minut. Med pečenjem jo enkrat ali dvakrat premešamo, da se enakomerno zapeče. Pečeno granolo vzamemo iz pečice in jo dobro ohladimo. Sveže jagode in meto spasiramo v gladko omako. Jagodno omako počasi vmešamo v jogurt, da ustvarimo marmorni učinek. Z jogurtovo mešanico nato napolnimo kozarce, po vrhu potresemo z granolo. Po želji okrasimo s svežimi jagodami ter meto.



JABOLČNI KROFI



ZA 2 OSEBI

SESTAVINE

- 50 g polnozrnate moke
- 1 jajce
- 50 ml jogurta
- 1 žlica medu
- ščep soli
- ½ žličke cimeta
- 2 večji jabolki
- Med in mleti orehi za dekoracijo

PRIPRAVA

Moko, jogurt, jajce, sol, cimet in med zmešamo skupaj, da dobimo gladko maso. Jabolki izkoščičimo in narežemo na tanke rezine. Jabolčne rezine namočimo v maso in jih spečemo na ogreti in namaščeni ponvi. Jabolčne donut-e postrežemo na krožniku. Lahko jih prelijemo z malo medu in posujemo z mletimi orehi.



AJDOVE PALAČINKE S SKUTO



ZA 4 OSEBE

SESTAVINE

Za palačinke potrebujemo:

- 80 g ajdove moke
- 20 g polnozrnate moke
- 1 žlica mletih lanenih semen
- 3 jajca
- ½ žličke soli
- 150 ml mleka
- 100 ml navadnega jogurta

Za nadev potrebujemo:

- 250 g skute
- 150 g slivove marmelade
- 3 žlice medu
- 3 žlice mleka

PRIPRAVA

V posodi zmešamo vse suhe sestavine. V drugi posodi razžvrkljamo jajca in zmešamo z mlekom ter jogurtom. Tekočo zmes dodamo v skledo s suhimi sestavinami ter vse skupaj dobro premešamo, da dobimo povsem gladko maso, če je pregosta lahko dodamo malo mleka. Na kuhalnik pristavimo ponev in jo segrejemo. Namastimo jo z maslom ali oljem in vlijemo toliko testa, da je dno pokrito. Ko je palačinka pečena na spodnji strani jo obrnemo in zapečemo še na drugo strani. V posodi zmešamo skuto, med ter mleko. Maso nadevamo na palačinke, po sredini namažemo s slivovo marmelado ter zvijemo.



NARASTEK IZ PROSENE KAŠE Z JABOLKI



ZA 4 OSEBE

SESTAVINE

- 130 g prosene kaše
- 700 ml mleka
- 30 g masla
- 2 jajci
- 3 jabolka
- 1 žlička cimeta
- 2 žlici medu
- Sol

PRIPRAVA

Proseno kašo operemo in odcedimo. V loncu zavremo mleko in dodamo ščepec soli. V vrelo mleko dodamo kašo in jo na zmerni temperaturi kuhamo 20 minut. Jabolka narežemo na manjše koščke, dodamo cimet in med ter dobro premešamo. Ločimo rumenjake in beljake. Iz beljakov stepemo sneg. Kuhano kašo odcedimo in ohladimo, nato pa primešamo jajčna rumenjaka ter jabolka. Na koncu še nežno vmešamo sneg iz beljakov. Nadevamo v ognjevarni pekač in pečemo približno 30 minut na 180°C.

PUDING IZ AJDOVE KAŠE Z JABOLKI



ZA 4 OSEBE

SESTAVINE

- 2 skodelici ajdove kaše
- 60 ml mleka
- 4 žlice presnega kakava v prahu
- ½ žličke mletega cimeta
- 2 žlici medu
- 3 jabolka
- 100 ml vode
- 1 žlica masla
- Pest lešnikov in orehov

PRIPRAVA

Ajdovo kašo čez noč namočimo v vodo. Naslednji dan kašo odcedimo in jo speremo. V mikser damo kašo, mleko, kakav v prahu, cimet, 1 žlico medu ter vse skupaj dobro zmiksamo, da dobimo gladko zmes. Jabolka narežemo na manjše kose ter jih na zmernem ognju do mehkega skuhamo v 100 ml vode in 1 žlico medu. Ko so kuhana, odstavimo in primešamo maslo. Na dno kozarcev dodamo kuhana jabolka, na njih pa nadevamo puding iz ajdove kaše. Po vrhu okrasimo z lešniki in orehi, katere lahko za boljši okus predhodno popražimo.



PUDING IZ PŠENIČNEGA ZDROBA IN MAKA



ZA 4 OSEBE

SESTAVINE

- 80g pšeničnega zdroba
- 1 l mleka
- 1 žlička cimeta
- 1 žlička koruznega škroba
- 2 žlici sladkorja ali medu
- 1 limona (sok ene limone)
- 2 žlici mletega maka

Za jabolčni nadev potrebujemo:

- 2 jabolki
- 1 žlica rjavega sladkorja
- 1 žlička cimeta

PRIPRAVA

V kozico nalijemo mleko ter dodamo zdrob, cimet, koruzni škrob in sladkor ali med.

Ves čas mešamo in ko dobimo gosto zmes, odstavimo z ognja. Jabolki narežemo na majhne kocke in jih popečemo na namaščeni ponvi. Pečemo jih približno 5 minut, nato pa jim dodamo še cimet, sok limone in sladkor. Po potrebi lahko dodamo malo vode. Vse skupaj pražimo na nizkem ognju tako dolgo, da se jabolka popolnoma zmehčajo. V kozarčke serviramo puding, po vrhu pa dodamo jabolka.



KOSILO ALI VEČERJA



JUHA IZ POLENTE



ZA 4 OSEBE

SESTAVINE

- 1 čebula
- 3 krompirji
- 1 strok česna
- 120 ml kisle smetane
- 100 ml mleka
- 80 g polente
- 200 ml jušne osnove
- Malo olja
- Manjši šop peteršilja
- Sol in poper
- Pest naribanega sira

PRIPRAVA

Čebulo ter česen nasekljamo, krompir olupimo in narežemo na manjše kose. V posodo kanemo malo olja in popražimo čebulo in česen ter krompir in zalijemo z jušno osnovo. Solimo, popramo in dodamo nasekljan peteršilj ter kuhamo tako dolgo, da se krompir zmečka. Ko je krompir kuhan, dodamo kisló smetano, mleko in polento ter kuhamo še 5 minut. Na koncu juho spasiramo. Ko postrežemo, lahko še dodamo žličo kisle smetane ali pest naribanega sira.



PIŠČANČJE TORTILJE



ZA 4 OSEBE

SESTAVINE

Za tortilje potrebujemo:

- 250 g polnozrnate pšenične moke
- 2 žlici olja
- 150 ml vroče vode
- ½ žličke soli

Za nadev potrebujemo:

- 300 g piščančjih prsi
- 1 žlica sladke paprike
- 1 žlička česna v prahu
- 1 manjša glava zelja
- 1 manjša glava zelene solate
- Kumina v prahu
- 3 žlice olja

Za omako potrebujemo:

- 1 kumara
- 200 ml jogurta
- 1 strok česna
- 2 žlici olivnega olja
- Popper, sol

PRIPRAVA

V skledo stresemo moko in jo zmešamo s soljo. Prilijemo olje in premešamo. Prilijemo vročo vodo in zgnetemo v voljno ter mehko testo. Pokrijemo s folijo in pustimo počivati 30 minut. Testo razdelimo na 8 kroglic in pustimo počivati 10 minut. Kroglice nato sploščimo na rahlo pomokani površini in jih zvaljamo v tanko palačinko. Segrejemo ponev in pečemo tortilje na zmernem ognju slabo minuto na vsaki strani. Tortilje do uporabe hranimo zavite v kuhinjski krpi. Kumaro narežemo na manjše kose in jo osolimo ter pustimo stati 15 minut, da spusti vodo. V mikser dodamo kumaro, jogurt, olje, česen, sol in poper ter zmiksamo v gladko omako. Piščančje prsi narežemo na manjše kose, osolimo, popramo, dodamo olje, česen v prahu in sladko papriko. Vse skupaj premešamo ter spečemo v ogreti ponvi. Zelje narežemo na tanke rezance in potresemo s kumino. Na tanke rezine narežemo tudi zeleno solato. Na tortilje namažemo omako, na njo razporedimo zelje, solato, dodamo pečenega piščanca in zavijemo ter postrežemo.



POLNOZRNATI SENDVIČ



ZA 1 OSEBO

SESTAVINE

Za bagel štručko potrebujemo:

- 150 g polnozmate moke
- 250 g navadnega jogurta
- 50 ml vode
- ½ žličke soli
- 3 žličke pecilnega praška
- 1 jajce
- Lanena semena, mak

Za nadev potrebujemo:

- 100 g sirmega namaza
- Kumare
- Drobnjak
- Rezine puste šunke

PRIPRAVA

V skledi dobro zmešamo moko, sol in pecilni prašek. Dodamo jogurt in vodo ter premešamo. Testo bo lepljivo in vsekakor ne bo podobno običajnemu testu. Testo prenesemo na delovno površino in pregnetemo, nato pa razdelimo na štiri dele. Iz vsakega naredimo debelejši svaljek, potem pa oba konca združimo v okroglo štručko. Štručke prenesemo na pekač, obložen s papirjem za peko, premažemo z razžvrkljanim jajcem in potresemo s semeni. Pečemo približno 25 minut na 190°C. Ohlajene štručke namažemo s sirmim namazom ter obložimo s kumarami in narezanim drobnjakom. Po želji dodamo še rezine šunke.



AJDOVA SOLATA



ZA 2 OSEBI

SESTAVINE

- 60 g ajdove kaše
- 1 čebula
- 1 strok česna
- 1 večji korenček
- ½ rumene paprike
- ½ zelene paprike
- 1 paradižnik
- 3 žlice bučnih semen
- 2 žlici jabolčnega kisa
- Popper, sol
- 1 žlica polnozmate gorčice

PRIPRAVA

Ajdo skuhamo v rahlo osoljeni vreli vodi. Pazimo, da ostane čvrsta. Vso zelenjavo narežemo na manjše kose. Bučna semena grobo seseklamo in jih na hitro popražimo na nizkem ognju. V posodici zmešamo polnozmate gorčico, kis, sol in poper. Ohlajeno kašo dodamo v posodo ter premešamo zelenjavo. Prelijemo s prelivom in dobro premešamo. Zalijemo toliko, da je sočna. Posujemo s praženimi bučnimi semeni.



JAJČKA S HRUSTLJAVIMI DROBTINAMI



ZA 4 OSEBE

SESTAVINE

- 3 rezine starega kruha
- 1 žlica česna v prahu
- 1 vejica rožmarina
- 1 žlica medu
- 4 rezine slanine
- 4 jajca
- Olje
- Sol in poper

PRIPRAVA

Kruh nadrobimo po pekaču in ga posujemo s česnom v prahu. Rožmarin narežemo na manjše kose in ga razporedimo po drobtinah, po vrhu pa položimo trakove slanine, ki smo jo premazali z medom. Postavimo v ogreto pečico na 190°C in pečemo 10 minut. Drobtine nadevamo v keramične posodice za muffine, katere predhodno premažemo z oljem, na njih ubijemo jajce in postavimo v pečico za 5 minut, da se jajca zapečejo. Posolimo in popopravimo ter potresemo z nadrobljeno slanino.



SLADICA



MLEČNE REZINE



ZA 6 OSEB

SESTAVINE

Za biskvit potrebujemo:

- 60 g ovsene moke
- 2 jajci
- 1 žlička pecilnega praška
- 10 g medu
- 1 žlica sladkorja
- 2 žlici presnega kakava v prahu
- 1 žlica olja
- Ščep soli

Za kremo potrebujemo:

- 100 g skute
- 50 ml sladke smetane
- 2 čajni žlički medu

PRIPRAVA

Ločimo rumenjake in beljake. Iz beljakov stepemo sneg. Združimo rumenjake, sladkor, med ter olje in penasto stepemo. V posodi združimo moko, pecilni prašek, kakav in sol ter primešamo k jajčni mešanici. Na koncu primešamo še sneg iz beljakov. Maso razporedimo na pekač 30 x 20 cm in pečemo v ogreti pečici na 180°C približno 30 minut. Vse sestavine za kremo dobro stepamo, da dobimo gladko ter mazavo kremo. Ko je biskvit pečen, ga ohladimo in po dolžni prerežemo, da dobimo dve polovici. Spodnji del premažemo s kremo ter pokrijemo z zgornjo polovico. Postavimo v hladilnik za 1 uro, nato pa razrežemo na rezine in postrežemo.



SADNE PIRINE KOCKE



ZA 8 OSEB

SESTAVINE

- 4 jajca
- 3 žlice sladkorja
- 240 g pirine moke
- 1 pecilni prašek
- 100 ml olja
- 200 ml mleka
- Narezano sadje po izbiri

PRIPRAVA

Ločimo rumenjake in beljake. Rumenjacom dodamo sladkor, mleko in olje ter dobro zmešamo. Iz beljakov stepemo sneg. Združimo moko in pecilni prašek ter primešamo k rumenjakovi zmesi. Na koncu počasi primešamo še sneg iz beljakov. Zmes vlijemo v pekač, ki smo ga obložili s papirjem za peko. Po vrhu položimo poljubno narezano sadje in pekač postavimo v pečico na 180°C za 25 minut. Ohlajeno pecivo narežemo na kocke in postrežemo.



MINI CHEESECAKE



ZA 4 OSEBE

SESTAVINE

- 80 g polnozmatih piškotov
- 20 g masla
- 10 g medu
- 200 g navadnega jogurta
- 100 g jagodičevja
- 50 g skute
- 1 jajce

PRIPRAVA

V mešalniku zmikamo polnozmate piškote ter primešamo stopljeno maslo in med. V mešalnik stresemo jagodičevje, jogurt, 1 žlico medu, skuto in jajce ter zmešamo. V modelčke za muffine na dno nasujemo mešanico iz piškotov, nato pa nadevamo s skutno mešanico. Postavimo v pečico za 30 minut na 180°C.



SLADKI SRČKI



ZA 6 OSEB

SESTAVINE

Za testo potrebujemo:

- 300 g polnozmate moke
- 20 g kvasa
- 20 g sladkorja
- ½ žličke soli
- 1 jajce
- 100 ml jogurta
- 20 g zmehčanega masla

Za nadev potrebujemo:

- 150 g polnozmatih kosmičev (mueslijev)
- 2 jabolki
- ½ žličke cimeta

Za preliv potrebujemo:

- 100 g kremnega sira
- 5 žlic sladke smetane
- 2 žlici sladkorja v prahu

PRIPRAVA

V posodi združimo vse sestavine za testo in gnetemo tako dolgo, da dobimo gladko ter voljno testo. Pokrijemo in pustimo počivati eno uro. Jabolki olupimo in naribamo ter ju posujemo s cimetom in primešamo kosmiče. Testo razvaljamo in nadevamo z jabolčno mešanico ter zvijemo v rolado. Testo razrežemo na 3 cm debele rezine in oblikujemo srčke ter jih polagamo na pekač, obložen s papirjem za peko. Pokrijemo in pustimo vzhajati 20 minut. Srčke pečemo v ogreti pečici na 180°C približno 25 minut. V posodi zmešamo vse sestavine za preliv ter pokapljamo po ohlajenih srčkih.

Naziv operacije: **EKO KUL**

Akronim operacije: **EKO KUL**

PARTNERJI PROJEKTA:

Vodilni partner:

LAS PRI DOBRIH LJUDEH 2020, Renkovci 8, 9224 Turnišče

Sodelujoči partnerji kot člani LAS Pri dobrih ljudeh 2020:

- ZAVOD ZA RAZISKOVANJE IN RAZVIJANJE ALTERNATIVNIH PRAKS so.p.,
Prekmurska ulica 10, 9231 Beltinci
- RIS, RAZISKOVALNO SREDIŠČE DVOREC RAKIČAN, PE RIS - BELTINCI,
Panonska ulica 26, 9231 Beltinci

Projektni partnerji 1:

LAS GORIČKO 2020, Martjanci 36, 9221 Martjanci

Sodelujoči partnerji kot člani LAS GORIČKO 2020:

- RAZISKOVALNO IZOBRAŽEVALNO SREDIŠČE DVOREC RAKIČAN,
Lendavska ulica 28, Rakičan, 9000 Murska Sobota
- ŠTEFAN GJERGJEK - NOSILEC DOPOLNILNE DEJAVNOSTI NA KMETIJI -
PREDELAVA SADJA IN ZELENJAVE, Kovačevci 28, 924 Grad

Projektni partnerji 2:

LAS PRLEKIJA, Prešernova ulica 2, 9240 Ljutomer

Sodelujoči partnerji kot člani LAS PRLEKIJA:

- OBČINA RADENCI, Radgonska cesta 9, 9252 radenci
- ZAMUDA SILVIJA GEDER, Prešernova ulica 13, 9252 Radenci

Projektni partner 3:

INNOVATION REGION STYRIA GmbH,

Liebenauer Hauptstraße 2-6, A-8041 Graz, Avstrija

Projektni partner 4:

VEREIN ZUR FÖRDERUNG DES NATURPARK RAAB,

Kirchenstraße 4, A-9380 Jennersdorf, Avstrija

Recepti: **Petra Trofenik**

Oblikovanje, prelom in priprava za tisk: **Bluecam studio, Boštjan Flegar s.p.**

Naklada: **1.500 izvodov**

Leto izdaje: **2023**



EKO KUL



EKO KUL

Projekt sodelovanja EKO KUL sofinancirata Evropska unija iz Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja, pristop CLLD - izvajanje lokalnega razvoja, ki ga vodi skupnost, in Republika Slovenija v okviru Programa razvoja podeželja 2014 - 2020. Za vsebino so odgovorne LAS Goričko 2020, LAS Pri dobrih ljudeh 2020 in LAS Prlekija. Organ upravljanja, določen za izvajanje Programa razvoja podeželja RS za obdobje 2014 - 2020, je Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.



CLLD
LEADER

PROGRAM
RAZVOJA
PODEŽELJA



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje



LAS PDL 2020
LOKALNA AKCIJSKA SKUPINA PRI DOBRIM LJUDEH



LAS Goričko 2020
LOKALNA AKCIJSKA SKUPINA

Lokalna akcijska skupina
Local Action Group
PRLEKIJA