

ZBIRKA RECEPTOV S SREČANJ



Užitne divje rastline - okusna jed

VSEBINA

O študijskem krožku

01

Po kavi se jutro pozna

02

Po zajtrk na travnik

03

Razkošje solat

04

Super kopriva

05

Priprave na zimo

Zapiski



Študijski krožek je oblika neformalnega učenja, ki predvsem v manjših ali odročnih krajih predstavlja velikokrat edino priložnost dodatnega izobraževanja oziroma aktivnega vključevanja prebivalcev. Kot takšen pomeni tudi bistven doprinos k razvoju lokalne skupnosti. Študijski krožek kot oblika skupinskega prostovoljnega učenja odraslih, ki temelji na svobodi, medsebojnem sodelovanju, izmenjavi izkušenj in aktivnem sodelovanju udeležencev pri razvoju kraja, je najprimernejši način oblikovanja ponudbe za ciljno skupino, ki je vedoželjna, si želi socialnih stikov ter želi deliti svoje znanje in izkušnje z drugimi.

Glavni cilj študijskega krožka »Užitne divje rastline – okusna jed«, je bil sodelujoče seznaniti z divjo - užitno hrano, torej hrano, ki raste v naravi – v gozdu ali na travnikih. Užitne rastline, ki so zrasle divje v naravi, so krasna alternativa zelenjavi, sadju ali zeliščem z vrta, od kmetov ali iz trgovine. Takšna hrana je polna hranil, vitaminov in mineralov, velikokrat ima večjo biološko vrednost. Pomembno pa je, da rastline pred nabiranjem natančno poznamo. Tako smo se v krožku osredotočali na prepoznavanje, kvalificiranje, pravilno nabiranje in uporabo v kulinariki naslednjih rastlin: otavček - špehec, jerebika, glog, drenulja, šipek, črni trn, regrat, marjetica, plešec, kislica, rman, koprive, ozkolistni trpotec, divja vrtna kreša, tolščak, bezeg, čemaž, spomladanska lopatica, trobentica in vijolica.

Pri izvajanju krožka so bile uporabljene metode neformalnega učenja, ki so participativne, raznolike, predvsem pa usmerjene v skupinsko učenje in temeljijo na izkušnjskem učenju. Gibanje v naravi, spoznavanje okolja in rastlin, ter izmenjava izkušenj in znanja, so bili bistvo krožka.

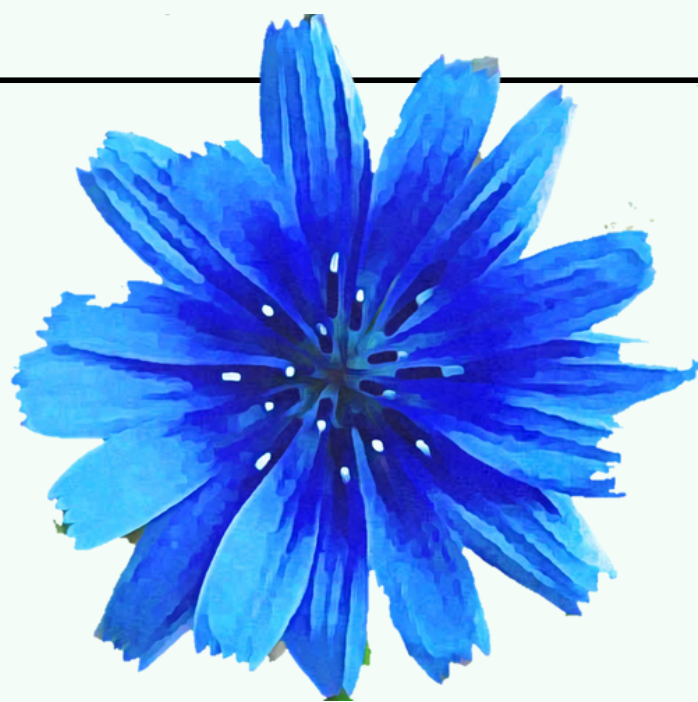
Rezultat - sestavljanje receptov in izmenjava le-teh - pa je pričujoča knjižica.

Dober tek!

Irena Lenič, mentorica študijskega krožka

Zgornja Korena, September 2020

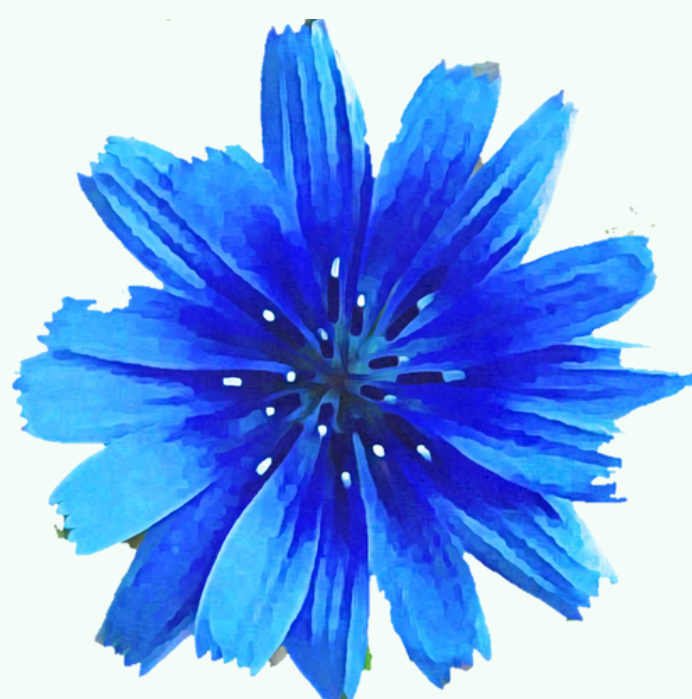
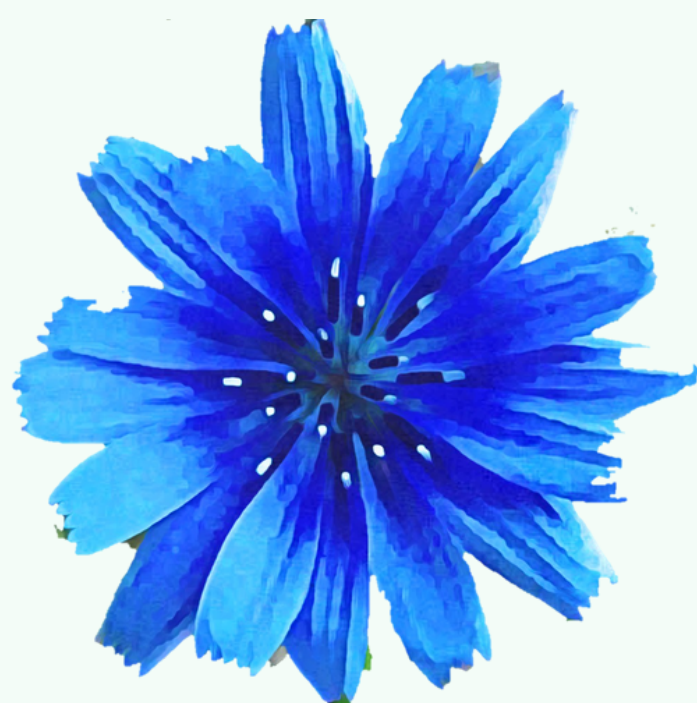




Potrošnik - cikorija

Nadomestek za kavo

Korenine potrošnika dobro operemo, obrišemo in potolčemo tako, da se razcefrajo, potem jih v topli pečici posušimo in prepražimo tako, da dobijo temno rjavo barvo. Vse skupaj na drobno narežemo in skuhamo kot kavo.



Špehec, otavček ali navadni svinjak je užitna rastlina, ki raste po travnikih. Nabiramo ga lahko od marca do septembra. S starostjo listi postanejo trši in grenki. Krasen je v solati, v omletah, rižotah, ...

Omleta iz špehca

Sestavine:

- 1 jajce
- 2 pesti dobro očiščenih in drobno narezanih svinjakovih listov
- Olje
- Sol in poper po okusu

Priprava: jajce žvrkljamo, dodamo drobno narezane liste in dobro premešamo. V ponvi segrejemo olje. V olje lepo razmestimo zmes drobno narezanih listov in jajca ter opečemo na obeh straneh, da postane lepo rumenkasto rjavo. Po okusu posolimo in popopravimo. Omleto pojemo še toplo.

Plešec s skuto

Sestavine:

- 2 skodelici na drobno narezanih listov plešca
- na liste narezana kislá kumarica
- 2 skodelici skute
- žlička rdeče paprike v prahu
- dve žlici sesekljanega peteršilja
- sol po okusu

Priprava: plešec, skuto in kumarico med seboj dobro premešamo in posujemo s peteršiljem in rdečo papriko. Postrežemo s popečenim kruhom.





Po zajtrk na travnik

Ocvrti bezgovi cvetovi

Sestavine:

- 15 bezgovih cvetov
- 2 jajci
- 250 gladke pirine moke
- 2 dl mleka
- 1 dl kokosovega olja
- 1 ščepec soli
- po želji vanilijev sladkor in nastrgana limonina lupina

Priprava: pripravimo testo za palačinke, cvetov ne umivamo, zgolj pregledamo jih, da ni kakšnih žuželk. Pomočimo jih v testo in jih ocvremo na vročem olju. Cvet primemo za steblo, pomočimo v maso in ga hitro postavimo v vroče olje s pecljem navzgor. Cvet se mora razpreti nazaj, če se sprimer, je masa pregosta in moramo dodati malo mleka. Počakamo, da zlato zarumeni, nato obrnemo in popečemo še drugo stran.

Po istem receptu lahko ocvremo tudi cvetove akacije - trnovega drevesa oziroma robinije.

Regrat s krompirjem, kislica, divja kreša in marjeticami

Sestavine:

- regrat, kislica, divja kreša
- 2 velika krompirja
- nekaj cvetov marjetice za dekoracijo
- bučno olje, kis, sol in poper po okusu

Priprava: skuhamo in olupimo krompir in ga narežemo na majhne kocke ali pretlačimo z roko, umijemo rastline in jih zmešamo s krompirjem, po želji dodamo bučno olje, kis, sol in poper in na koncu dodamo nekaj cvetov marjetice za dekoracijo.

Špehci z ocvirki

špehec otrebimo, operemo in narežemo na manjše koščke cca 3-4cm. Olupimo krompir ga narežemo na manjše kosem skuhamo in odlijemo večino vode (odvisno koliko tekočo solato hočemo). Medtem segrejemo ocvirke in jih dodamo krompirju. Krompirju dodamo tudi malo bučnega olja, kis in sol ter prelijemo liste špehca. Vse skupaj še vroče premešamo. Na premešano solato lahko narežemo nekaj trdo kuhanih jajc.

Rman, ozkolistni trpotec, otavček, čemaž (pozor pri nabiranju!), spomladanska lopatica, plešec, tolščak, trobentica, vijolica, meta, melisa, materina dušica ali gozdni sadeži so krasna popestritev vsake solate. Tudi mlado koprivo lahko uporabimo v solati, vendar jo je pred tem potrebno zelo kratko skuhati (v vroči vodo 90 sekund).



Koprivin pesto

Sestavine:

- 100 ml olivnega olja
- približno dve veliki polni čajni skodelici kopriv (listov)
- 2 stroka česna
- 40 g orehov
- 1 jedilno žlico balzamičnega kisa
- sok polovice limone
- 1 čajno žličko soli
- 20 g bučnih semen
- po želji 20 g parmezana ali drugega trdega sira

Priprava: popražimo orehe in semena v ponvi brez olja, koprive operemo, in jih kratko blanširamo (1 - 2 minuti), počakamo, da se ohladi. Vse sestavine zmiksamo v električnem mešalniku. Pesto shranimo v čist kozarček za vlaganje. Po vrhu nalijemo malo ekstra deviškega oljčnega olja, da naredi zaščitno plast.

Kopriva kot nadomestilo špinače

Sestavine:

- 500g koprivinih listov
- 1 čebula
- maslo
- 1 jedilna žlica kisle smetane
- sol, poper

Priprava: liste koprive kuhamo v zaprtem loncu v malo približno 10 minut. Vodo odlijemo - vendar je ne slijemo proč (lahko jo spijemo kot čaj ali uporabimo za juho). Narežemo čebulo na majhne kocke in jo popražimo na maslu. Vse sestavine zmiksamo v električnem mešalniku.



Super kopriva

Kopriva u rižoti z bučnimi semeni

Sestavine:

- 400 g riža
- 400 g vršičkov mlade koprive
- 1,2 l vode
- 4 stroke česna
- 1 dl suhega belega vina
- 1 limeta
- 1 žlička soli, po želji poper
- 30 g zdrobljenih bučnih semen
- 50 g masla
- sveže nariban parmezan

Priprava: liste drobno nasekljamo, prav tako nasekljamo tudi česen. Limeto najprej naribamo, nato pa iztisnemo sok. Popražimo bučna semena brez olja in jih odstavimo. Na malo masla popražimo česen, dodamo koprive in posolim, dušimo nekaj minut, nato dodamo opran riž. Zalijemo z belim vinom in sokom polovice limete. Dodamo naribano lupino in dušimo, da povre polovica tekočine. Postopoma dodajamo vodo. Ko je riž kuhan dodamo maslo, premešamo in pustimo pokrito 5 minut. Serviramo s parmezanom in semeni.

Kremna juha iz kopriv in čemaža

Sestavine:

- 350 g očiščenih vršičkov kopriv
- šopek svežih čemaževih listov
- 3 velike krompirje
- 2 stroka česna
- 40 g masla
- 1,5 dl sladke smetane
- 1,1 l kokošje juhe ali vode
- sol, poper, po želji parmezan

Priprava: olupimo krompir in ga skuhamo s česnom v soljeni kokošji juhi oziroma vodi. Liste čemaža in koprive očistimo, operemo in sesekljamo. Ko je krompir kuhan, jih dodamo v lonec in pustimo, da se kuhajo 5 minut. Dodamo maslo in sladko smetano. Lonec odstavimo in juho gladko zmiksamo s paličnim mešalnikom.

Marmelada iz Jerebike

Sestavine:

- 1kg jerebikinih plodov
- 0,5 kg sladkorja
- 1dcl rdečega vina (teran ali refošk)

Jerebikine plodove do mehkega skuhamo v malo vode, stisnemo skozi sito in dodamo sladkor, tej zmesi prilijemo rdeče vino in iz nje skuhamo gosto marmelado.

Za marmelado sta med drugim primerna tudi šipek in drenulja.

Čaji, suho sadje

Koprivo, trpotec, marjetico, jerebiko, črni trn, drenuljo, glog in šipek lahko posušimo za čaj. Črni trn in drenuljo lahko dodamo v božični sadni kruh. Jagode jerebike lahko za 3 mesece zamrznemo, potem pa iz njih pripravimo žele.

Sirup iz smrekavih vršičkov, sirup iz trpotca

V kozarec nalagamo vršičke/trpotec v plasteh izmenoma z rjavim sladkorjem dobro potlačimo, dokler ni kozarec poln. Počakamo en dan, da se vsebina posede in dopolnimo do vrha. Ponavljamo toliko dni, dokler kozarec ni popolnoma poln. Nato kozarec dobro zapremo.

Vršički: kozarec postavimo na sonce, za mesec ali dva. Sirup prelijemo v čiste kozarčke.

Trpotec: Kozarec zavijemo v papir in zakopljemo v zemljo ali postavimo v hladno klet. Pustimo mirovati 3 – 4 mesece, nato sirup precedimo, ga dobro prekuhamo in napolnimo v steklenice, ki jih dobro zapremo in shranimo v temni in hladi kleti.

