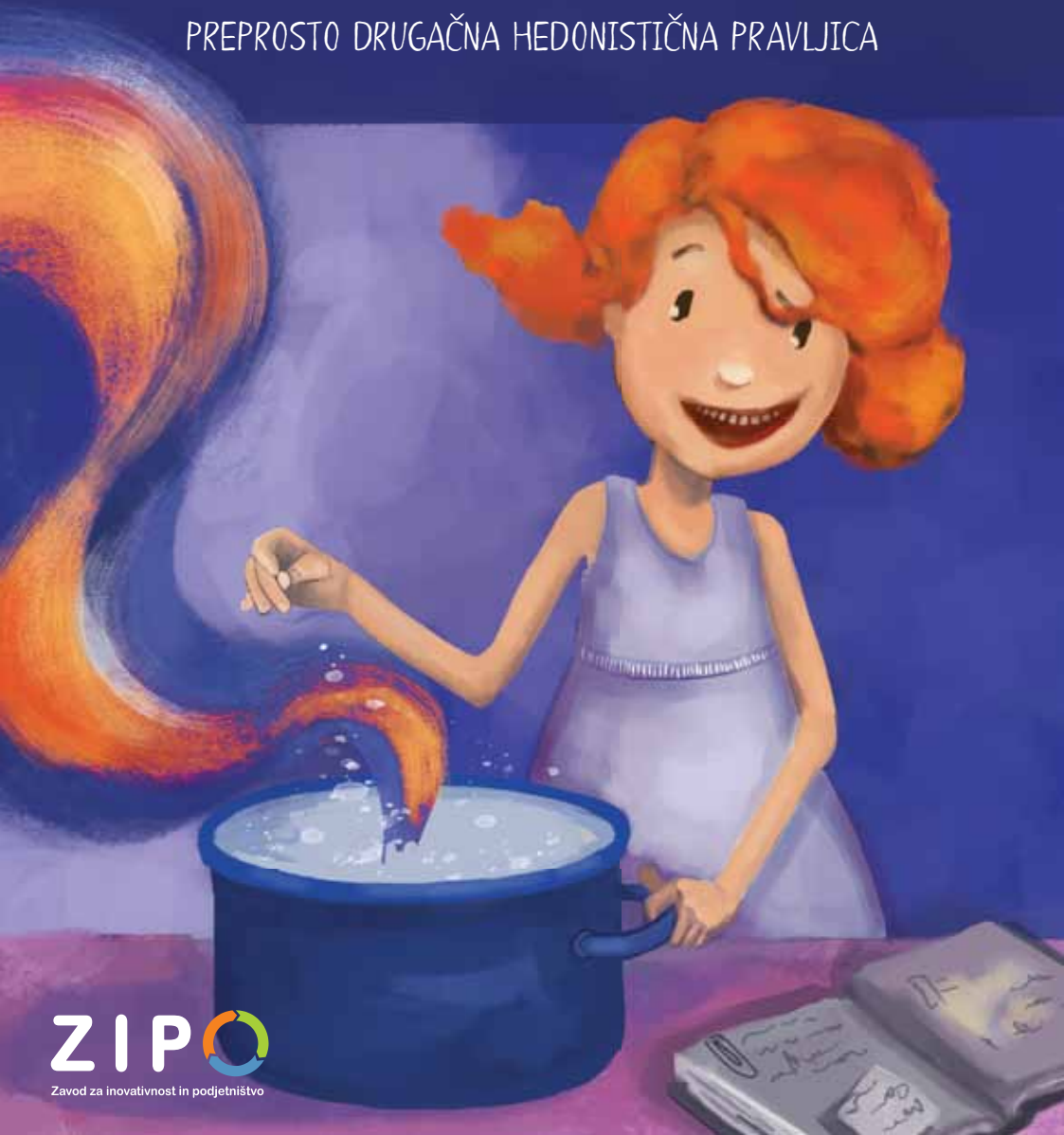




# METKA ČARA

PREPROSTO DRUGAČNA HEDONISTIČNA PRAVLJICA





Zavod za inovativnost in podjetništvo

**FLAG  
SHIP**  
PRODUCTS

Izdajatelj: Zavod za inovativnost in podjetništvo (ZIP), [www.zipiie.eu](http://www.zipiie.eu)

Vsebinska zasnova, tekst in redakcija: ZIP & Š.K.R.A.T.

Lektoriranje: Manca Švigelj

Ilustracije in produkcija: Metka Slamič, [info@skrat.eu](mailto:info@skrat.eu)

Maribor 2018

Projekt FLAGSHIP PRODUCTS je sofinanciran iz Evropskega sklada za regionalni razvoj, programa sodelovanja Interreg V-A Slovenija – Avstrija 2014–2020.

## METKA ČARA

### PREPROSTO DRUGAČNA HEDONISTIČNA PRAVLJICA

ZA SEDMIMI GRIČI, V SVETU MED POHORJEM IN SLOVENSKIMI GORICAMI, MED DRAVO IN MURO, ŽIVI NAVIHANA PUSTOLOVKA METKA. PO NEKAJ LETIH KULINARIČNEGA USTVARJANJA SE JE PRELEVILA V PRAVO MALO VELIKO MOJSTRIČO. TAKO DANES ŽE VNETO POMAGA MAMI IN BABICI PRI PRIPRAVI NAJBOLJŠIH REGIJSKIH JEDI. MALI NAVIHANKI PA USTVARJALNI DUH NE DA MIRU. »ČE SEM ŽE MALA VELIKA MOJSTRICA KULINARIKE, ZAKAJ SE NE BI PREIZKUSILA ŠE V ČARANJU?« ODLOČILA SE JE, DA IZ ODLIČNIH LOKALNIH SUROVIN IN IZDELKOV PRICOPRA PRAVE PRAVCATE UMETNIJE. NO, PA SE JI PRIDRUŽIMO PRI IGRIVEM ČARANJU. »ČIRA ČARA, METKA SI ROKE UMIJE, ČAS JE ZA VELIKE ČAROVNIJE.«

### PROŠNJA OTROKOM

DRAGI OTROCI, POUČITE STARŠE O ODLIČNIH LOKALNIH SUROVINAH IN IZDELKIH. POVEJTE JIM, DA SE V METKINI PRAVLJIČNI DEŽELI LAHKO CEDITA MED IN MLEKO SAMO, ČE SO ČEBELICE IN KRAVICE VESELE IN ŽIVIJO ZADOVOLJNO ŽIVLJENJE V ČISTEM NARAVNEM OKOLJU. POVEJTE JIM TUDI, DA SO ČAROBNE BUČE VELIKANKE, JOKAVI HREN, VESELA JABOLKA, NASMEJANI KRUH IN RAZIGRANA VODA BRBOTAVKA. IZ METKINE PRAVLJIČNE DEŽELE VIR ZDRAVJA, SREČE IN NEIZMERNIH UŽITKOV.

### PROŠNJA STARŠEM

DRAGI STARŠI, POUČITE OTROKE, DA SO ŽIVLJENJE NA KMETIJI, SONARAVNO KMETOVANJE, SEZONSKA HRANA IN VARNOST ŽIVIL TEMELJI ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA. OBIŠČITE PODEŽELJE, POKAŽITE OTROKOM AVTOHTONE SLOVENSKE ŽIVALI, ZELENJAVO IN SADJE, KI USPEVATA PRI NAS, ZELIŠČA, KI JIH UPORABLJAMO PRI KUHANJU, IN ŽITA, IZ KATERIH JE PRIPRAVLJEN KRUH. VZEMITE SI ČAS ZA NEPOZABNA TERMOMINERALNA DOŽIVETJA.



ALI STE VEDELI ... (O KRUHU)

# KRUH



POLNOZRNATE MOKE PIRE, RŽI, AJDE, OVSA ALI KAMUTA VSEBUJEJO VISOK DELEŽ MINERALOV, RUDNIN, AMINOKISLIN, MAGNEZIJA, ŽELEZA, SELENA, MOLIBDENA IN DRUGIH, ZDRAVJU KORISTNIH PRVIN.

ZATO SO KRUH IN DRUGI PEKOVSKI IZDELKI PREHRANSKO BOGATA ŽIVILA, KI SO IZJEMNO POMEMBNA ZA ZDRAVO, KAKOVOSTNO IN URAVNOTEŽENO PREHRANO.

## ALI STE VEDELI ...

... DA UPORABA ŽIT V PREHRANI ZNIŽUJE TVEGANJE ZA RAZLIČNE KRONIČNE BOLEZNI MODERNE DOBE, KOT SO NPR. SRČNO-ŽILNE BOLEZNI?

... DA ŽITA VZDRŽUJEJO RAVNOVESJE GLUKOZE V KRVI IN ZNIŽUJEJO GLIKEMIČNI INDEKS?

... DA IMAJO ŽITA ZARADI VSEBNOSTI FENOLNIH SPOJIN, KAROTENOIDOV IN VITAMINA E PROTIVNETNO IN ANTIOKSIDATIVNO DELOVANJE?





## AJDOVEC Z OREHI

### SESTAVINE

#### GLAVNO TESTO

100 G AJDOVE MOKE  
400 G PŠENIČNE BELE MOKE T500  
450 ML VODE

#### DROŽNI NASTAVEK

10 G AKTIVNIH MATIČNIH DROŽI  
45 G PŠENIČNE BELE MOKE T500  
45 ML VODE

SESTAVINE ZMEŠAJTE, POKRIJTE  
IN POČAKAJTE, DA SE NJIHOVA  
PROSTORNINA PODVOJI.

AJDOVO MOKO NA SUHO PREPRAŽITE V LONCU, DA ZADIŠI, ODSTAVITE JO S ŠTEDILNIKA IN POPARITE Z 200 GRAMI VRELE VODE, DOBRO Premešajte. Zmes dajte v posodo, v kateri boste gnetli testo, malce pustite, da se ohladi. Nato prilijte 150 gramov vode in znova premešajte, da raztopite grudice. Dodajte pšenično moko in z rokami začnite gnesti. Polagoma dodajte preostanek vode; če je testo preveč tekoče, ne dolivajte več. Testo bo mehko, nekoliko lepljivo, a gnetljivo. Pokrito naj počiva vsaj 30 minut. Dodajte nastavek in sol ter zgnetite, da se lepo poveže v homogeno testo. Po kratkem počitku dvakrat gnetite po dve minuti. V naslednjih dveh urah naredite štiri serije potegov in pregibov, pri tretji seriji dodajte orehe. Nato lahko pustite, da testo naraste za približno 60 do 70 odstotkov. Ko hlebec dokončno oblikujete, ga povaljajte v ajdovi moki in naj pokrit vzhaja v košarici. Vzhajajte, da se prostornina znova skoraj podvoji, pecite v segreti pečici (250 °C) prvih 15 minut s paro, nato še kakšnih 20 do 30 minut. Ajda in orehi, klasična kombinacija, zaradi katere je ta kruh skoraj že sladica in lepa praznična popestritev.

RECEPT PRISPEVALA: ANITA ŠUMER, AVTORICA KNJIGE DROŽOMANIJA



ALI STE VEDELI ... (O MEDU)

# MED

MED JE KONCENTRIRANA RAZTOPINA TREH VRST SLADKORJA:

- GROZNEGA SLADKORJA – OD 27 DO 36 % GLUKOZE (POVPREČNO 34 %)
- SADNEGA SLADKORJA – OD 33 DO 42 % FRUKTOZE (POVPREČNO 40 %)
- TRSNEGA ALI PESNEGA SLADKORJA – OD 1 DO 4 % SAHAROZE IN OSTALIH SLADKORJEV

POLEG TEGA SO V MEDU ŠE:

- ENCIMI (IVERTAZA ALI SAHARAZA, AMILAZA ALI DIASTAZA, GLUKOZA OKSIDAZA, KATALAZA)
- VITAMINI (VITAMINI B-KOMPLEKSA, VITAMIN C – ASKORBINSKA KISLINA, PANTOTENSKA KISLINA, FOLNA KISLINA IN V SLEDOVIH VITAMINI A, D, E IN K)
- BELJAKOVINE
- AMINOKISLINE (PROLIN, FENILALANIN)
- RUDNINSKE SNOVI IN
- AROMATIČNE SNOVI



## ALI STE VEDELI ...

... DA JE HRANILNA VREDNOST 1 KG MEDU ENAKA HRANILNI VREDNOSTI 3 KG SVEŽE GOVEDINE, 50 JAJCEM, 5 L MLEKA, 3 KG RIB, 1 KG ŠUNKE, 6 KG POMARANČ ALI 3 KG BANAN?

... DA JE MED 100 % NARAVNO ŽIVILO IN SE NIKOLI NE POKVARTI?

... DA MED POMAGA PRI VNETJIH IN ŠTEVILNIH DRUGIH BOLEZNIH (PROPOLIS IN MATIČNI MLEČEK IZBOLJŠATA NJEGOV PROTIBAKTERIJSKI UČINEK)?

... DA JE MED EDINO POZNANO NARAVNO SLADILO, KI ZA TO, DA POSTANE UPORABNO, NE POTREBUJE PREDELAVE?

## PONUJNIK MEDENIH MUFFINOV:

MR. BEE – ČEBELARSTVO POSLEK  
MARIBORSKA ULICA 45  
2314 ZGORNJA POLSKAVA

T: 041 56 85 13

E: INFO@MRBEE.SI

W: [WWW.FACEBOOK.COM/MRBEECEBELARSTVOPOSLEK](https://www.facebook.com/mrbeecebelarstvo-poslek)

## MEDENI MUFFINI

### SESTAVINE

250 G MOKE

1/2 VREČKE PECILNEGA PRAŠKA

1 VANILJEV SLADKOR

150 ML NAVADNEGA JOGURTA

2 JAJCI

100 G MASLA

6 VELIKIH ŽLIC MEDU

MALO CIMETA

2 NARIBANI JABOLKI

KOŠČKI ČOKOLADE

PRED PEKO SI PRIPRAVIMO DVE POSODI. V PRVI POSODI DOBRO ZMEŠAMO MOKO S PECILNIM PRAŠKOM IN VANILJEVIM SLADKORJEM. V DRUGI POSODI PENASTO UMEŠAMO MASLO Z JAJCI IN JOGURTOM TER PO ŽLICAH DODAMO MED. MASO IZ PRVE POSODE S SUHIMI SESTAVINAMI VMEŠAMO V POSODO Z MOKRIMI SESTAVINAMI IN JU DOBRO PREMEŠAMO Z METLICO. V ZMES DODAMO NARIBANI JABOLKI IN SESEKLJANE KOŠČKE ČOKOLADE TER ŠČEPEC CIMETA. MASO VLIJEMO V MODELČKE ZA MUFFINE IN JIH PEČEMO Približno 20 minut pri 200 °C. KO SO PEČENI, JIH OHLADIMO IN POLJUBNO OKRASIMO S SMETANO.

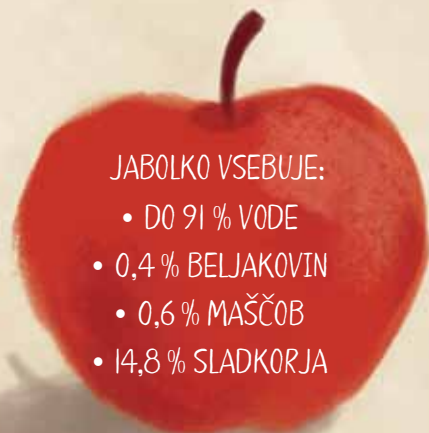
RECEPT PRISPEVALA: NIKA POSLEK





ALI STE VEDELI ... (O JABOLKIH)

# JABOLKO



JABOLKO VSEBUJE:

- DO 91 % VODE
- 0,4 % BELJAKOVIN
- 0,6 % MAŠČOB
- 14,8 % SLADKORJA



JABOLKA SO PRAVO SKLADIŠČE MINERALOV IN VITAMINOV. TIK POD POVRŠJEM LUPINE JE VITAMINA C KAR 6-KRAT VEČ KOT V MESU JABOLKA.

JABOLKA SO TUDI BOGAT VIR ANTIOKSIDANTOV. OD MINERALOV VSEBUJEJO NAJVEČ KALIJA, NATRIJA, KALCIJA, MAGNEZIJA IN ŽELEZA.

## ALI STE VEDELI ...

... DA PRI REDNEM UŽIVANJU JABOLK ZMANJŠAMO TVEGANJE ZA SRČNE BOLEZNI, RAZVOJ RAKAVIH CELIC, SLADKORNO BOLEZEN IN VISOK KRVNI TLAK?

... DA ŽVEČENJE JABOLKA PO OBROKU ODSTRANI POVRŠINSKE OBLOGE NA ZOBEH?

... DA JE JABOLČNI KIS ENO NAJSTAREJŠIH IN NAJUČINKOVITEJŠIH NARAVNIH ZDRAVIL?

## PONUĐNIK JABOLČNEGA ZAVITKA V KOZARCU:

KMETIJA PLIBERŠEK  
SVEČINA 4  
2201 ZGORNJA KUNGOTA

T: 041 66 17 95

E: [KMETIJA.PLIBERSEK@SIOL.NET](mailto:KMETIJA.PLIBERSEK@SIOL.NET)

W: [WWW.VINOTOC-PLIBERSEK.SI](http://WWW.VINOTOC-PLIBERSEK.SI)



## JABOLČNI ZAVITEK V KOZARCU

(PO DOMAČE 'ŠTRUDL' V KOZARCU)

### SESTAVINE

3 LISTE VLEČENEGA TESTA	200 ML SLADKE SMETANE
3 VEČJA JABOLKA	10 G »BOURBON« VANILIJEVEGA SLADKORJA
2 ŽLICI CVETLIČNEGA MEDU	1 ZVRHANA ŽLICA SLADKORJA V PRAHU
1 ŽLICA CIMETA	1 ŽLIČKA LIMONINE LUPINICE
SOK POL LIMONE	
OLJE	
2 ZVRHANI ŽLICI SKUTE	

TRI LISTE TESTA ZLOŽIMO NA PEKAČ, PREKRIT S PAPIRJEM ZA PEKO, IN JIH PREMAŽEMO Z MALO OLJA. ZA 2-3 MINUTE JIH POSTAVIMO V PEČICO, SEGRETO NA 200 °C, NATO PA JIH PUSTIMO, DA SE OHLADIJO. OHLAJENE NADROBIMO. JABOLKA OLUPIMO IN NAREŽEMO NA KOCKE. PRELIJEMO JIH Z MEDOM, POŠKROPIMO Z LIMONINIM SOKOM IN POSUJEMO S CIMETOM. TAKO PRIPRAVLJENA JABOLKA PRAŽIMO, DOKLER SE NE ZMEHČAJO, NATO PA JIH OHLADIMO. SLADKO SMETANO STEPAMO DO ČVRSTEGA. LIMONINO LUPINO, SLADKOR V PRAHU IN »BOURBON« VANILIJEV SLADKOR ZMEŠAMO S SKUTO, NAKAR K NJEJ NEŽNO PRIMEŠAMO ŠE STEPENO SMETANO. PREOSTANE LE ŠE TLAČENJE »ŠTRUDLA« V KOZARCE – NA DNO NANESEMO SKUTNO KREMO, NA NJO PA JABOLKA. POTRESEMO JIH Z ZDROBLJENIM TESTOM. ŠE ENKRAT PONOVI MO PLASTI KREME IN JABOLK, Z ZDROBLJENIM TESTOM NA VRHU PA POČAKAMO DO SERVIRANJA, DA BO »ŠTRUDL« KAR NAJBOLJ HRUSTLJAV. NA KONCU GA POSUJEMO S SLADKORJEM V PRAHU.



# MLEKO



KRAVJE MLEKO VSEBUJE V POVPREČJU 87,5 % VODE IN 12,5 % SUHE SNOVI, V KATERI JE:

- OD 3,6 DO 4,2 % MLEČNE MAŠČOBE
- 3,3 % BELJAKOVIN
- 4,7 % MLEČNEGA SLADKORJA (LAKTOZE)
- 0,7 % MINERALOV (PREDVSEM KALCIJA IN FOSFORJA)
- IN VITAMINOV (A, D, E, K IN VITAMINI B-KOMPLEKSA)

## ALI STE VEDELI ...

... DA MLEKO IN MLEČNI IZDELKI PRISPEVAJO K RASTI MOČNIH ZOB IN ZDRAVIH KOSTI V MLADOSTI TER K OHRANJANJU VISOKE KOSTNE MASE TUDI POZNEJE V ŽIVLJENJU?

... DA SO ZDRAVSTVENE KORISTI, KI JIH PRINAŠA MLEKO, SPODBUJANJE KORISTNE MIKROFLORE V ČREVESJU, POVEČANJE ABSORPCIJE HRANIL, ODPRAVLJANJE TOKSINOV IN PATOGENOV TER KREPITEV IMUNSKEGA SISTEMA NASPLOH?

... DA JE RABA MLEČNIH IZDELKOV POVEZANA TUDI Z ZMANJŠANIM TVEGANJEM ZA ŠTEVILNE BOLEZNI, KOT SO OSTEOPOROZA, HIPERTENZIJA, RAK DEBELEGA ČREVEESA, DEBELOST IN SINDROMOM ODPORNOSTI PROTI INZULINU?

... DA JE MLEKO BOGAT NARAVNI VIR BELJAKOVIN Z VISOKO VSEBNOSTJO ESENCIALNIH AMINOKISLIN IN JE ZATO POMEMBEN DEL PREHRANE ŠPORTNIKOV?



### PONUĐNIKA DOMAČEGA JOGURTA:

KMETIJA FINGUŠT-HECL  
OREHOVA CESTA 44  
2312 OREHOVA VAS

T: 041 74 00 98  
E: INFO@DOMACIJOGURTI.SI  
W: WWW.DOMACIJOGURTI.SI

SIRARNA ČUŠ, D.O.O.  
OREHOVA CESTA 40  
2312 OREHOVA VAS

T: (02) 60 40 450  
E: SIRARNA@GMAIL.COM  
W: WWW.SIRARNACUS.SI

# DOMAČI JOGURT

## SESTAVINE

1 L DOMAČEGA POLNOMASTNEGA MLEKA  
ČAJNA ŽLICKA KUPLJENEGA JOGURTA (TEKOČEGA ALI TRDEGA) ALI  
KULTURA Z MLEČNOKISLINSKIMI BAKTERIJAMI

MLEKO SEGREJEMO (PASTERIZIRAMO) NA 90 °C OB HKRATNEM MEŠANJU. KO JE TEMPERATURA DOSEŽENA, PRIČNEMO Z OHLAJANJEM (HLAJENJE IN MEŠANJE). TO LAHKO NAREDIMO V POMIVALNEM KORITU S POMOČJO HLADNE VODE. KO MLEKO DOSEŽE TEMPERATURO 45 °C, PRENEHAMO S HLAJENJEM IN V MLEKO VMEŠAMO ŽLIČKO JOGURTA ALI KULTURO Z MLEČNOKISLINSKIMI BAKTERIJAMI (CEPIMO MLEKO).

KUHINJSKO PEČICO SEGREJEMO NA 50 °C IN JO UGASNEMO. VANJO POSTAVIMO POSODO S CEPLJENIM MLEKOM IN PUSTIMO ZORETI 10-12 UR, DA MLEČNOKISLINSKE BAKTERIJE PREDELAJO DEL LAKTOZE V MLEKU V MLEČNO KISLINO.

KISLOST JOGURTA LAHKO SPREMLJAMO S POSKUŠANJEM IN OB ZADOVOLJIVI STOPNJI KISLOSTI IN ČVRSTOSTI JOGURT POSTAVIMO V HLADILNIK NA 4-6 °C. VSAK JOGURT BO PO ZORENJU RAZLIČNO ČVRST (ODVISNO OD DODANIH KULTUR IN TEMPERATURE). LAHKO GA PREMEŠAMO IN NAREDIMO TEKOČI JOGURT ALI PA GA PUSTIMO ČVRSTEGA. V TEM PRIMERU JE TREBA ŽE CEPLJENO MLEKO NALITI V ŽELENE POSODICE IN GA PUSTITI ZORETI. KO SE JOGURT OHLADI, GA LAHKO POSTREŽEMO. PO ŽELJI LAHKO PRED UPORABO DODAMO RAZLIČNO SVEŽE SADJE ALI MARMELADE.

RECEPT PRISPEVAL: PETER HECL





ALI STE VEDELI ... (O HRENU)

# HREN

100 G HRENA VSEBUJE:

- 64 KCAL
- 74,9 G VODE
- 11,7 G OGLJIKOVIH HIDRATOV
- 7,5 G VLAKNIN
- 2,8 G BELJAKOVIN
- 2,2 G MINERALOV
- 0,3 G MAŠČOB
- 628 MG KALIJA
- 114 MG VITAMINA C



ALI STE VEDELI ...

... DA VSEBUJE HREN DVAKRAT TOLIKO VITAMINA C KOT ENA LIMONA?

HREN KREPI ZDRAVJE IN LAJŠA TEŽAVE PRI:

- BOLEZNIH DIHAL
- GRIPI, BOLEČINAH V GRLOU IN GLAVOBOLU
- BLAGIH OKUŽBAH SEČIL
- BLAGIH BOLEČINAH V MIŠICAH IN KRČIH
- PIKIH INSEKTOV TER
- SPODBUJA PREBAVO IN APETIT





## HRENOV PRELIV

### SESTAVINE

30 G SVEŽE NARIBANEGA HRENA

150 G DOMAČEGA JOGURTA

40 ML JABOLČNEGA KISA

40 ML JABOLČNEGA SOKA

1 ŽLIČKA BUČNEGA OLJA

1 ŽLIČKA CVETLIČNEGA MEDU

1 ŽLIČKA MORSKE SOLI

PO ŽELJI DODAMO ŠE 2 ŽLIČKI WASABIJA ALI ŠČEPEC INGVERJA  
V PRAHU (LAHKO TUDI SVEŽEGA)

HREN DROBNO NARIBAMO IN GA ZMEŠAMO Z JOGURTOM, JABOLČNIM KISOM, SOKOM, BUČNIM OLJEM, MEDOM, MORSKO SOLJO TER PO ŽELJI Z ŽLIČKO WASABIJA ALI ŠČEPCEM INGVERJA V PRAHU, LAHKO TUDI SVEŽEGA. PRELIV SE ODLIČNO PODA K JEDEM, KOT SO: SOLATA IZ KUMARIC, JAJČNA SOLATA, ZELJNE SOLATE. PRIPOROČA SE GA TUDI PRI DRUGIH OBROKIH, KOT SO KUHANA GOVEDINA, TLAČENKA IN HLADNI MESNI ALI VEGETARIJANSKI TER VEGANSKI NAREZKI. PO STAREM LJUDSKEM IZROČILU BI SE NAJ HREN KOPAL V MESECIH, KI IMAJO NA KONCU IMENA ČRKO R, TOREJ OD SEPTEMBRA DO FEBRUARJA. TAKRAT IMAJO UČINKOVINE V HRENU NAJVEČJO MOČ. PREOSTALE MESECE LAHKO HREN HRANIMO V TEMNI KLETI, V ZASIPNICI ALI VLAŽNEM PESKU.



ALI STE VEDELI ... (O BUČAH)

# BUČA



SUROVA BUČA VSEBUJE:

- 92 % VODE
- 6,5 % OGLJIKOVIH HIDRATOV
- 1 % BELJAKOVIN
- 0,1 % MAŠČOB

BUČE UVRŠČAMO MED NIZKOKALORIČNA ŽIVILA. OD VITAMINOV VSEBUJEJO NAJVEČ PROVITAMINA A IN VITAMINA E. POLEG VITAMINOV JE BUČA BOGATA S KALCIJEM, CINKOM, KALIJEM, FOSFORJEM IN MAGNEZIJEM.

## ALI STE VEDELI ...

... DA BUČE ŠTEJEMO MED SADJE IN DA SO BLIŽNJE SORODNICE MELON IN LUBENIC TER DA DANES POZNAMO 825 VRST BUČ RAZNOLIKIH OBLIK, BARV IN OKUSOV?

... DA ZA ILI TRADICIONALNO STISKANEGA BUČNEGA OLJA POTREBUJEMO 3 KG SEMEN, TO JE 30 BUČ?

... DA SO BUČE MOČAN DIURETIK, ZATO IMAJO POZITIVNE UČINKE PRI VNETJU SEČIL, SRČNIH BOLEZNIH, POMAGAJO ZACELITI RANE IN NAS VARUJEJO PRED VIRUSI?

... DA IMA UŽIVANJE BUČNIH SEMEN ALI BUČNEGA OLJA POZITIVEN UČINEK PRI ODPRVLJANJU TEŽAV ZARADI POVEČANE PROSTATE?

PONUĐNIKA BUČNEGA

TIRAMISUJA:

RESTAVRACIJA VNUKEC  
OB BLAŽOVNICI 86  
2341 LIMBUŠ

T: (02) 614 22 00

E: RESTAVRACIJA@VNUKEC.EU

W: WWW.VNUKEC.EU

TURISTIČNA KMETIJA  
VALDHUBER  
SVEČINA 19  
2201 ZGORNJA KUNGOTA

T: 031 66 38 43

E: VALDHUBER@SIOL.NET

W: WWW.VALDHUBER.SI

## BUČNI TIRAMISU

### SESTAVINE

- 8 BABY PIŠKOTOV
- 250 G SKUTE IZ POSNETEGA MLEKA IN 1 VELIKA ŽLICA SMETANE (ALI MASCARPONEJA)
- 1 ŽLICA BUČNEGA OLJA
- NEKAJ KAPLJIC MEDU TRAVNIŠKEGA CVETJA ALI LIPE
- 3 ŽLICE NAVADNEGA DOMAČEGA JOGURTA
- KAVA (ESPRESSO ALI MOČNEJŠA TURŠKA KAVA)
- BUČNA SEMENA SLOVENSKE GOLICE ZA DEKORACIJO

SKUTO IN SMETANO (ALI MASCARPONE) ZMEŠAMO Z BUČNIM OLJEM, MEDOM IN JOGURTOM. V KOZAREC DAMO PLAST PIŠKOTOV, NAMOČENIH V KAVO, JIH NAMAŽEMO S KREMO, NATO SLEDITA ŠE ENA PLAST PIŠKOTOV IN ENA PLAST KREME. SLADICO OKRASIMO Z BUČNIMI SEMENI.

### KAKO PRIPRAVIMO MASCARPONE DOMA?

POTREBUJEMO NEOBDELANO SMETANO IN ŽLICO KISA ALI LIMONINEGA SOKA. POTREBUJEMO TUDI GOSTO TKANO BLAGO, CEDILO, TERMOMETER IN POSODO ZA KUHANJE NA PARTI. PRIPRAVO ZAČNEMO TAKO, DA SMETANO V POSODI ZA KUHANJE NAJPREJ POČASI SEGREVAMO NA PARTI. KO SMETANA DOSEŽE TEMPERATURO 88 °C, DODAMO ŽLICO KISA ALI LIMONINEGA SOKA IN ŠE NAPREJ MEŠAMO. ZARADI REAKCIJE NA KISLINO SE BODO V SMETANI ZAČELE USTVARJATI DROBNE GRUDICE.

KO SE TO ZGODI, POSODO ODMAKNEMO OD TOPLOTE IN PUSTIMO 10 MINUT. POTEM PREKUHANO SMETANO PRELIJEMO SKOZI CEDILO IN TKANINO; ODVEČNA TEKOČINA SE BO ODCEDILA, TKANINA PA BO ZADRŽALA GRUDICE. PUSTIMO, DA SE PRIDOBLEJENO POČASI ODCEDI DO KONCA IN OHLADI NA SOBNO TEMPERATURO. CEDILO NATO POKRIJEMO, GA DAMO V SKLEDO IN V HLADILNIK ZA 24 UR.





ALI STE VEDELI ... (O TERMALNI IN MINERALNI VODI)

# TERMALNA IN MINERALNA VODA

GLAVNE SESTAVINE  
TERMOMINERALNE VODE SO:

NATRIJ

KALCIJ

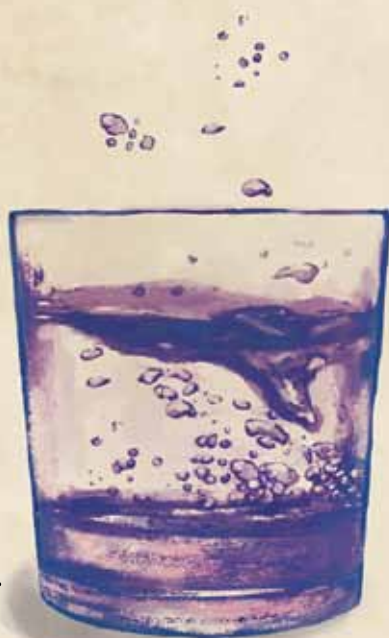
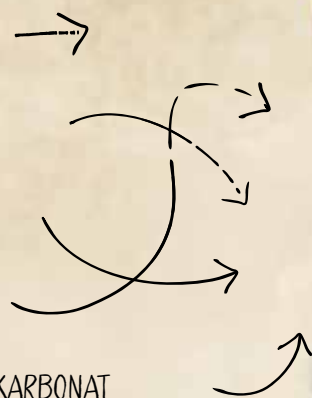
MAGNEZIJ

KALIJ

SULFAT

KLORID

IN HIDROGENKARBONAT



TERMOMINERALNA VODA BLAGODEJNO VPLIVA NA TELO, ZMANJŠUJE STRES IN JE UČINKOVITA PRI ZDRAVLJENJU TEŽAV OKOSTJA, SKLEPOV IN MIŠIČ, BOLEZNI SRCA IN OŽILJA, BOLEZNI LEDVIC IN SEČNIH POTI, TEŽAV S KOŽO TER BOLEZNI PRESNOVE IN PREBAVIL.

## ALI STE VEDELI ...

... DA IZ VRELCA DONAT MG V ROGAŠKI SLATINI TEČE MINERALNA VODA Z NAJVEČJO VSEBNOSTJO MAGNEZIJA NA SVETU?

... DA SE RADENCI PONAŠAJO Z OKOLI 140-LETNO TRADICIJO POLNJENJA NARAVNIH MINERALNIH VODA IN ZDRAVILIŠKE DEJAVNOSTI?

... DA V MORAVSKIH TOPLICAH V GLOBINI MED 1175 IN 1467 METRI IZVIRA EDINSTVENA ČRNA NAFTNA TERMOMINERALNA VODA, IMENOVANA TUDI »ČRNO ZLATO«, KI DOSEGA OKROG 72 °C?

... DA PLAVANJE V TERMOMINERALNI VODI SPROŠČA ENDORFINE, HORMONE SREČE?

... DA TERMOMINERALNO VODO OB ZDRAVILIŠKIH, VELNEŠKIH IN ZDRAVSTVENIH DEJAVNOSTIH UPORABLJAMO TUDI V KULINARIKI IN KOZMETIKI?

## PONUJNIK NARAVNEGA MILA:

DOREJA, SANJA POČIVALŠEK S.P.

CESTA NA GRAD 15  
3254 PODČETRTEK

T: 031 60 77 75

E: OM.BODYSOULHOME@GMAIL.COM

W: WWW.FACEBOOK.COM/OMTELODUSADOM



## NARAVNO MILO

### SESTAVINE

500 G KOKOSOVEGA OLJA

600 G OLJČNEGA OLJA

100 G SONČNIČNEGA OLJA

180 G LUGA (NAOH)

420 G VODE (TERMALNA ALI MINERALNA VODA IN DESTILIRANA VODA V RAZMERJU Približno 4:6). VEDNO UPORABIMO SVEŽO TERMALNO ALI MINERALNO VODO.

NOSIMO PREDPASNIK, ROKAVICE IN OČALA IN SMO PRI DELU SKRAJNO PAZLJIVI, SAJ JE LUG JEDEK.

PRIPRAVIMO LUŽNO RAZTOPINO: V MEŠANICO TERMALNE IN DESTILIRANE VODE POČASI VMEŠAMO LUG (NIKOLI OBRATNO). RAZMEŠAMO S PLASTIČNO ŽLICO. PRI TEM SE BO LUŽNA RAZTOPINA SEGRELA. V NERJAVEČEM LONCU NATO RAZTALIMO KOKOSOVO OLJE. DODAMO OLJČNO IN SONČNIČNO OLJE. PAZIMO, DA OLJ NE PREGREVAMO. KO IMAMO OLJA RAZTALJENA, IZENAČIMO TEMPERATURO OLJ IN LUŽNE RAZTOPINE NA Približno 35 °C. POTEM PAZLJIVO VMEŠAMO LUŽNO RAZTOPINO V OLJA (NIKOLI OBRATNO), PRI ČEMER JE NAJLAŽJE, ČE ZA MEŠANJE UPORABIMO PALIČNI MEŠALNIK. MEŠAMO TAKO DOLGO, DA SE MASA PRIČNE GOSTITI OZ. KO NA POVRŠJU OPAZIMO T. I. SLED. V TEJ FAZI LAHKO MASI DODAMO TUDI ETERIČNA OLJA, ČE ŽELIMO. MASO NATO ODLIJEMO V KALUPE, POKRIJEMO S FOLIJO, DA PREPREČIMO DOSTOP ZRAKA. POKRIJEMO ŠE Z BRISAČO IN PUSTIMO STATI 24 UR. NATO VZAMEMO MILO IZ KALUPOV IN MILA SUŠIMO ŠE KAK MESEC. PO TEM ČASU SO PRIMERNA ZA UPORABO.

RECEPT PRISPEVALA: SANJA POČIVALŠEK



# NAVODILA ZA UPORABO

PRI ČARANJU Z METKO IN RAZISKOVANJU PODEŽELJA UPORABLJAJTE VELIKO MERO LJUBEZNI, VESELJA, RAZIGRANOSTI, USTVARJALNOSTI, DOBRE VOLJE TER ODLIČNIH SUROVIN IN IZDELKOV IZ LOKALNEGA OKOLJA. »METKA ČARA – PREPROSTO DRUGAČNA HEDONISTIČNA PRAVLJICA« JE NAMENJENA VZAJEMNEMU MEDGENERACIJSKEMU OZAVEŠČANJU O POMENU LOKALNE OSKRBE S HRANO IN SUROVINAMI. ČARAJTE Z METKO IN PREPROSTO UŽIVAJTE V PUSTOLOVŠČINAH ZA MAJHNE IN VELIKE OTROKE. ŠIRJENJE METKINEGA POSLANSTVA JE ZELO ZAŽELENO. POZOR, »METKA ČARA – PREPROSTO DRUGAČNA HEDONISTIČNA PRAVLJICA« SPODBUJA TEK IN SREČO. 😊



**Interreg**   
**SLOVENIJA – AVSTRIJA**  
Evropska unija | Evropski sklad za regionalni razvoj

**FLAG  
SHIP  
PRODUCTS**

**ZIP**   
Zavod za inovativnost in podjetništvo