

NJAMI NJ
NJAMI NJ
NJAMI NJ



RECEPT

JEČMENOVA KAŠA

MALO DRUGAČE

POSTOPEK



V kozici na suho prepražimo ječmenovo kašo, da zadiši. Ko se ohladi, jo zmeljemo, lahko kar v mlinčku za kavo (to je t. i. tsampa - prva znana instant hrana, ki so jo pripravljali tibetanski menihi).



Takšno mleto kašo (»moko«) lahko prelijemo z vročim živalskim (ali rastlinskim) mlekom ali poljubnim čajem. Začinimo lahko s cimetom, kurkumo, medom, kajenskim poprom ... Prepraženo ječmenovo moko lahko tudi zakuhamo in dodamo na koščke narezano suho sadje, zdrobljene oreščke ali semena, poljubne začimbe. Okrasimo s smetano, jogurtom, sadno kašo, stopljeno čokolado, dodamo sveže sezonsko sadje - obrok je lahko vsak dan nekoliko drugačen.

Najbolj je priljubljena kot hiter zajtrk, malica ali lahka večerja. Če ji dodamo kakav ali mleto rožiče, malo masla in mleto lešnike ter osladimo z medom ali pasto iz suhega sadja, dobimo priljubljen in zdrav obrok tudi za malčke.

FOTOGRAFIJE SE SIMBOLIZIRAJE.

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 Vrtničkanje in soavtorica knjige.



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

**EUROPARKOVA
ekološka tržnica**

NJAMI NJAMI NJAMI
NJAMI NJAMI NJAMI
NJAMI NJAMI NJAMI



RECEPT

POLENTA ZA PREDJED

ALI ZA ZAJTRK, MALICO

POSTOPEK



Potrebujemo sveže grobo mleto ekološko pridelano koruzo za polento, ki se kuha res nekoliko dlje kot instantna različica, a njen okus je tako bogat in slasten, da je vredno vsake minute časa.



Zavremo vodo in med mešanjem vsujemo zdrob (razmerje med zdrobom in vodo je približno 1 : 3, odvisno od zelene gostote). Kuhamo 20 do 30 minut na nizki temperaturi in pogosto mešamo. Kuhano polento prelijemo v nizek rahlo naoljen pekač in ohladimo. Potem jo narežemo ali z modelčki izrežemo poljubne oblike. Vročo polento lahko nalijemo tudi v poljubne silikonske modelčke. Ohlajeno polento lahko hranimo na hladnem nekaj dni.

Ko polento potrebujemo, jo popečemo na žaru ali v ponvi. Na polento damo pesto, zeliščno maslo, poljuben sir, olive, posušene paradižnike iz olja, različna zelišča, sezonsko zelenjavo, pečeno jajce, mesnine ... Naše grižljaje lahko tudi dodatno segrejemo ali opečemo v pečici.

Za spremembo lahko pripravimo sladko varianto in masi dodamo rozine, brusnice, kokos, mlete orehe ali lešnike, marmelado, kandirane koščke, koščke svežega sadja ...

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 Vrtničkanje in soavtorica knjige.



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

**EUROPARKOVA
ekološka tržnica**

NJAMI NJ
NJAMI NJ
NJAMI NJ



RECEPT

PROSENI CMOČKI

SAMOSTOJNA JED, PRILOGA ALI KOT SLADICA

POSTOPEK



Potrebujemo 2 dl prosene kaše,
4 dl vode (razmerje se lahko
spremeni, če potrebujemo
redkejšo ali gostejšo kašo),
1,5 dl moke (npr. pirine) in
ščepec soli.



Prosena kašo speremo (ali namočimo) in jo kuhamo na nizki temperaturi približno 20 minut. Občasno premešamo in nato pustimo 5 minut, da počiva. Kašo lahko skuhamo tudi na zalogo za različno uporabo in jo hranimo na hladnem. Kašo lahko uporabimo kot dodatek solati, za zajtrk ali malico, kot prilogo, za pripravo narastkov ...

Lahko pa pripravimo tudi cmočke. Ohlajeni kaši primešamo moko, ščepec soli in zgnetemo testo, ki naj počiva vsaj 30 minut. Potem oblikujemo klobaso, jo narežemo in oblikujemo kroglice (po želji jih lahko nadevamo s sadjem, zelenjavo, s kakšnim orehovim ali makovim nadevom ...), ki jih skuhamo v vreli vodi ali še bolje nad soparo. Kuhane lahko povaljamo v na maslu popraženi drobtincah ali mletih oreščkih in postrežemo s solato ali kot prilogo mesnim jedem. Lahko jih ponudimo tudi s kompotom, toplo marmelado, s čežano ...

Prosena kaša je pomembna sestavina pri uravnoteženi prehrani in vsakdo lahko najde poljubno kombinacijo, ki mu bo všeč.

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
Vrtičkanje in soavtorica knjige.



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


**EUROPARKOVA
ekološka tržnica**

NJAMI NJ
NJAMI NJA
NJAMI N

RECEPT

CVETAČNI RIŽ

Z ZELENJAVO IN JAJCI

POSTOPEK



Potrebujemo glavico cvetače in poljubno zelenjavo (korenček, bučke, brokoli, zelje, ohrovt, poleti papriko, paradižnik ...), olje, čebulo in česen, jajca, zelišča in začimbe, po želji gosti jogurt ali kislo smetano, prepražena semena npr. bučk, sezama ...



Cvetačo sesekljamo na drobljance v velikosti riževih zrn. Na oljčnem olju karameliziramo sesekljano čebulico, dodamo česen, da zadiši, in cvetačo, ki jo pražimo 5 do 10 minut do mehkega. Preostalo zelenjavo narežemo in podušimo ali posoparimo (lahko uporabimo kuhane ostanke).

V ponev (lahko vok) z malo olja damo zelenjavo in cvetačni riž, segrejemo in začinimo. Jajca stepemo, jih prelijemo čez zelenjavo in počakamo, da zakrknejo.

Ponudimo z žlico jogurta ali smetane, lahko potresemo s popraženimi semeni. Vedno prija tudi osvežilna 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 Vrtničkanje in soavtorica knjige.



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

**EUROPARKOVA
ekološka tržnica**

NJAMI NJ
NJAMI NJ
NJAMI NJ



RECEPT

PANIRANE
BUČKE

POSTOPEK



Pripravili bomo panirane bučke in jih spekli v pečici.

Potrebujemo bučke ali kos zimske buče, polnozrnat drobtine (lahko jim dodamo mlete orehe, lešnike, jajca, sol, začimbe (česen v prahu, čili, muškadni orešček, papriko ...) in žličko olja.

Pečico segrejemo na 200 stopinj. Bučke narežemo na centimetrske rezine, jih začinimo in povaljamo v stepenih jajcih in nato drobtinah.

Rezine naložimo na čisto tanko naoljen pekač in jih nato še popršimo z oljem. Pečemo do zlato rjave barve oziroma toliko, da se zmechčajo.

Ponudimo jih s poljubno omako, kot prilogo ali kot samostojno jed s solato.



FOTOGRAFIJE SE SIMBOLIZIČNE.

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 Vrtničkanje in soavtorica knjige.



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


**EUROPARKOVA
ekološka tržnica**

NJAMI NJ
NJAMI NJA
NJAMI N

RECEPT

SKUTNE KEPICE Z ZELENIIM PRESENEČENJEM

POSTOPEK



Pripravili bomo skutno testo, ga napolnili z brstičnim ohrovtom in oblikovali kroglice, jih skuhami in še malo popekli. Odlična jed s skledo solate in koščkom mesa za mesojede ali pa z gobovo ali kakšno mesno omako.



Potrebujemo 400 g pretlačene skute, 200 g moke (meni je všeč ajdova, ki ji dodam ščep vinskega kamna), 2 jajci, sol za vodo, v kateri skuhamo kepice. Potem še glavice brstičnega ohrovta, ki jih na hitro prevremo in ohladimo. Kuhane cmočke lahko povaljamo v popraženi drobtinah na maslu, lahko pa pripravimo preliv iz lončka kisle smetane, jajca, kozarčka naribanega sira in začimb, ki ga prelijemo čez cmočke in jih popečemo v pečici.

Za testo pomešamo skuto, jajci in moko (količina moke je odvisna od vlažnosti skute). Z rokami na hitro zgnetemo testo in ga damo počivat. Zavremo vodo s soljo. Medtem testo oblikujemo v valj, narežemo kolobarje in v vsakega zavijemo glavico ohrovta. Cmoke damo v vrelo vodo in kuhamo odvisno od velikosti 5 do 10 minut (ko splavajo na vrh, toploto izklopimo in jih pustimo še 3 do 5 minut v vodi). Ocedimo in jih opečemo v drobtinah ali pa jih damo v pekač, prelijemo s prelivom in zapečemo v pečici pod žarom. Ponudimo s sesekljanim peteršiljem.

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 Vrtnikanje in soavtorica knjige.



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

**EUROPARKOVA
ekološka tržnica**

NJAMI NJ
NJAMI NJ
NJAMI NJ

RECEPT

OBLOŽENE BUČE IZ PEČICE

POSTOPEK



Bučke in buče so na razpolago čez celo leto. So okusne, zdrave in enostavne za pripravo.

Potrebujemo bučke, ovčji ali kozji sir, ki se stopi, sol, začimbe (ingver, čili, gorčica, drobnjak, janež, kurkuma, rožmarin ...), paradižnik iz olja ali poleti češnjev paradižnik in žlico maščobe za pekač.

Bučke lahko zamenjamo s sladkim krompirjem ali topinamburjem.

Pečico segrejemo na 220 stopinj. Bučke narežemo na kolobarje in jih začimimo. Položimo jih na pekač in obložimo z rezinami paradižnika. Bučke pečemo do mehkega (8 do 15 minut, odvisno od sorte bučk). Na rezine dodamo sir in pečemo, da se raztopi.

Potresemo s svežimi zelišči in ponudimo.



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 Vrtičkanje in soavtorica knjige.



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


**EUROPARKOVA
ekološka tržnica**

NJAMI NJ
NJAMI NJ
NJAMI NJ



RECEPT

KOSMIČI V ZELENJAVNIH POLPETIH

POSTOPEK



Polovico glave zelja/ohrovtva (liste ločimo, izrežemo kocene, in jih blansiramo v vreli vodi približno 3 minute, nato ohladimo) grobo sesekljamo in dodamo 200 g kosmičev, 2 jajci, česen, sol, poper, nariban muškadni orešček, mlete klinčke in poljubna sveža zelišča.

Dobro zmešamo vse sestavine in jih pustimo počivati vsaj pol ure. Potem z vlažnimi rokami izoblikujemo polpete in jih povaljamo v drobtinah ali mletih oreščkih ali mletih semenih.

Na pomaščeni ponvi jih pečemo do zlato rumene barve.

Ponudimo jih s solato in/ali različnimi pomakami.



FOTOGRAFIJE SE SIMBOLIZIRAJE.

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 Vrtničkanje in soavtorica knjige.



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

**EUROPARKOVA
ekološka tržnica**

NJAMI NJAMI NJAMI
NJAMI NJAMI NJAMI
NJAMI NJAMI NJAMI



RECEPT

»ZROLANA«
POLENTA

POSTOPEK



Polento skuhamo v slanem kropu z malo maščobe (razmerje med zdrobom in vodo je približno 1 : 3, odvisno od zelene gostote). Kuhljamo približno 20 minut, večkrat premešamo, potem predevamo v namaščen pekač in na tanko poravnamo.



Za nadev potrebujemo liste špinače (blitve, ohrovtva ...), skuto, česen, olje, zelišča. Na olivnem olju na hitro segrejemo sesekljan česen, da zadiši, dodamo na tanko narezano špinačo ter na hitro popražimo, da se zmežča. Ohladimo in dodamo skuto z zelišči ter dobro premešamo. Po želji dodamo še nariban parmezan. Polento zvrnemo na folijo ali silikonsko podlago in nanjo razmažemo skutno-špinačni nadev. S pomočjo podlage ali folije tesno zvijemo v rulado in pustimo na hladnem.

Za malico jo narežemo na rezine in pojemo z jogurtom, kislim mlekom ... Lahko segrejemo in s solato pojemo za kosilo. Za nadev lahko uporabimo tudi različne ostanke zelenjave, mesa ali sira.

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 Vrtičkanje in soavtorica knjige.



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

**EUROPARKOVA
ekološka tržnica**

NJAMI NJ
NJAMI NJA
NJAMI N

RECEPT

AJDOV NARASTEK S SUHIMI SLIVAMI

POSTOPEK



Ajdovo kašo (150 g) kuhamo v pol litra vode približno 10 minut. Dodamo žlico kokosove maščobe in ohladimo. Zmešamo 250 g skute, ščepec soli, žličko cimeta in muškatanega oreščka, ter po želji osladimo - med, sesekljeni kandirani koščki, yakonov, agavin ali javorjev sirup, trsni ali kokosov sladkor).

Dodamo še 200 g narezanih suhih sliv in ajdovo kašo. Vse nežno premešamo in naložimo v namaščen pekač ali napolnimo manjše silikonske modelčke.

Pečemo približno pol ure pri 170 stopinjah.

Suhe slive lahko nadomestimo s suhimi marelicami, brusnicami in če smo »čokolohiki«, lahko dodamo na kockice narezano temno čokolado.



FOTOGRAFIJE SE SIMBOLIZIRAJE.

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 Vrtničkanje in soavtorica knjige.



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

**EUROPARKOVA
ekološka tržnica**

NJAMI NJ
NJAMI NJ
NJAMI NJ

RECEPT

ZELENJAVNI
MAFINI

POSTOPEK



Mafini so hitro pripravljen obrok, za katere lahko uporabimo različne sestavine, ki jih najdemo v shrambi, in jih zaužijemo tople ali shranimo za naslednji dan.

Potrebujemo 200 g zelenjave (špinače, blitve, zelja, ohrovt, korenja, bučke, cvetače, brokoli, paprike, jajčevcev, špargljev, pora ...), ki jo drobno narežemo in pokuhamo ali soparimo.

Čebulico in česen seseklamo in na hitro popražimo na maščobi. Dodamo zelenjavo, umešana 4 jajca, 50 do 100 g naribanega sira, žlico polnovredne poljubne moke in začimimo s soljo, poprom in zelišči, ki so nam všeč.

Premešamo in napolnimo modelčke za mafine (najbolje silikonske) in pečemo pri 180 stopinjah približno 20 minut.

Če nam je všeč, masi lahko dodamo olive, kapre, paradižnik iz olja, različna semena ...



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 Vrtnikanje in soavtorica knjige.



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

**EUROPARKOVA
ekološka tržnica**

NJAMI NJ
NJAMI NJ
NJAMI NJ

RECEPT

ŘIČET
NA ZALOGO

POSTOPEK



Ko smo v stiski s časom, je tako dobro, da lahko vzamemo že pripravljeno hrano iz hladilnika ali zamrzovalnika in je kosilo že na mizi. Ričet je zimska jed naših babic – odlična izbira, da ga skuhamo velik lonec.



Ješprenjevo kašo namočimo čez noč. Odcedimo in speremo pod vodo. Tudi fižol v zrnju namočimo čez noč in ga skuhamo (ali uporabimo že kuhanega iz konzerve).

Čebulo sesekljamo in jo zarumenimo na oljčnem olju. Dodamo sesekljan česen, da zadiši, in ješprenj. Zalijemo z vodo, dodamo lovorjeve liste, nekaj zrn popra, narezano korenje (če želimo, tudi narezano peteršiljevo korenino, zeleno, por in kolerabo), lonček paradižnikovega shranka. Kuhamo 30 minut, po potrebi dodamo še tekočino in začimemo s soljo, timijanom, če želimo, s kajenskim poprom, rdečo papriko ali kakšno drugo začimbo, ki vam je všeč. Kuhamo do mehkega in na koncu dodamo še kuhan fižol. Prevremo in preverimo slanost ter začinenost.

Ponudimo s svežim peteršiljem ali pestom. Ohlajeno hranimo v posodah in shranimo v hladilnik ali zamrzovalnik.

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 Vrtnikanje in soavtorica knjige.



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

**EUROPARKOVA
ekološka tržnica**