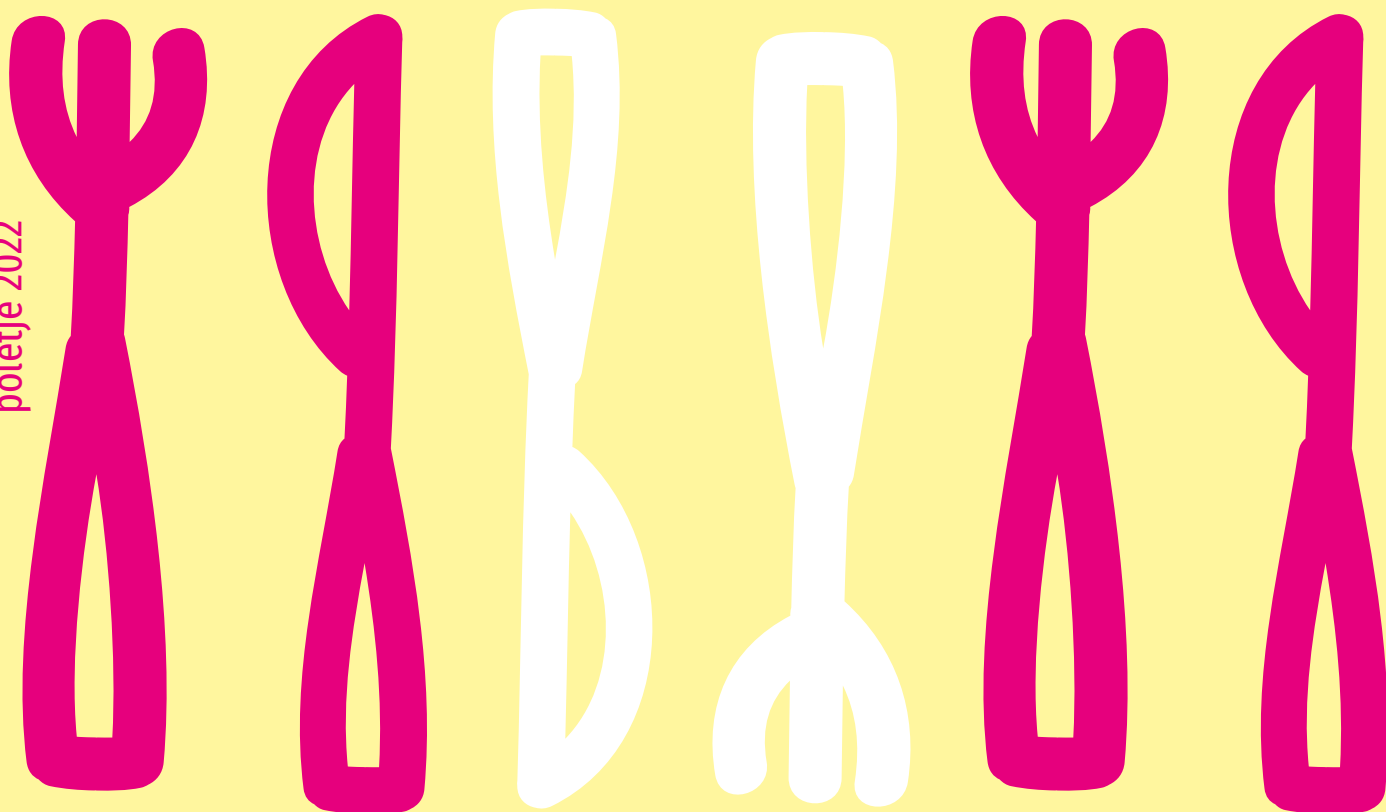


FUTR ZAJUTR

TEDENSKI JEDILNIK

↳ **POLETJE**

poletje 2022



ZADALA SEM SI IZZIV

in vas povabila, da sodelujete ter skupaj z mano sestavite sezonski jedilnik, ki bo vseboval preproste jedi, pripravljene iz sezonskih sestavin, pridelanih na trajnosten in etičen način. Jedilnik je sestavljen tako, da je obenem cenovno dostopen in primeren tudi za plitek študentski žep. Tokrat sem k sodelovanju povabila nekatere vplivneže z Instagrama, ki so prispevali svoje predloge, kaj dobrega lahko skuhamo v poletnih dneh.

Preden se lotite branja in sledenja, pa tale poletni nasvet – v teh dneh je na naših vrtovih, vrtovih naših bližnjih in prijateljev pa še koga, veliko sadja in zelenjave, in upam, da tudi do vas pride kaj od tega. Pri nas je včasih v hladilniku preveč bučk, nabere se paradižnika, včasih ne vemo, kam s kumarami, ipd. Vse te dobrote porablajte sproti ali jih primerno shranite za zimske dni. Slednjega najbrž še ne počnete pogosto, zato idej za shranjevanje nisem vključila v jedilnik. Poleti je na voljo tudi nekaj sadja, ki raste na drevesih po mestih in ulicah. Tudi tam si lahko postrežete (če je drevo skupno, morda v mestnem sadovnjaku, ali pa vprašate lastnike). Jedilnik sem pustila dovolj odprt, da lahko vse, kar se nabere, porabite, ko je najbolj sveže in zato najbolj okusno in hranilno :)

Še naprej skupaj raziskujmo in ustvarjajmo, ker bomo tako lažje premagali ovire, ki nas ločijo od bolj trajnostnega in etičnega prehranjevanja.

AVDA, Futr za jutro



Sezonski jedilnik je nastal v okviru mednarodnega projekta Our Food. Our Future (#OurFoodOurFuture), v okviru katerega se zavzemamo za odpravo krivic našega svetovnega prehranskega sistema. Večina hrane, ki jo kupujemo v supermarketih, namreč vsebuje dve nevidni, a zelo škodljivi sestavini: kršenje človekovih pravic in uničevanje okolja. Našim aktivnostim lahko slediš na Instagramu in Facebooku @FutrZaJutr ter na spletni strani <http://focus.si/projekti/ourfoodourfuture>.

PONEDELJEK

ZAJTRK:

Domači sadni jogurt

Navadni jogurt dajte v skodelico, vanj narežite sveže sadje in lešnike ali orehe ter dodajte žlico medu. Vse skupaj zmešajte in dobili boste odličen domači sadni jogurt. Zraven lahko pojedete še kos kruha ali v jogurt dodate ovsene kosmiče.

KOSILO

Preproste testenine s paradižnikovo omako in baziliko

Najboljši recepti so tisti, ki so najbolj preprosti. Za hitro poletno kosilo, ki je lahko tudi malica za naslednji dan, si lahko vedno pripravite testenine s svežo zelenjavo, ki jo imate na voljo. Kakšna čebula in malo česna se vedno najde, kajne? Pa tudi kakšna žlica olja (najboljše je olje lokalnih ponudnikov). Pa začnimo. Preden se lotimo omake, damo testenine v vrelo slano vodo in jih pustimo, da se kuhajo. Medtem na olju prepražimo polovico sesekljane čebule in kasneje dodamo še kakšen strok česna, seveda narezan. Česen prepražimo na hitro, da ne zagreni. Potem na koščke narežemo najbolj zrel paradižnik, ki ga imamo (ali dva, če je lakota velika). Po želji lahko dodamo tudi na koščke narezano bučko in malo paprike. Vse skupaj dobro prepražimo. Med praženjem dodamo sol po okusu in začimbe, ki jih imamo radi. Meni vedno prija nasekljan rožmarin, nekaj listkov bazilike, pa tudi origano. Lahko pa dodamo še malo čilija in dobimo pekočo omako. Še preden so testenine povsem kuhane, jih odcedimo in dodamo omaki. Potem vse skupaj premešamo in pokrijemo, da se testenine navzamejo okusa omake. Lahko dodamo tudi kakšno žlico ali dve vode od testenin, če ocenimo, da omaka nima dovolj tekočine, da bi se testenine skuhale do konca.

Medtem ko čakamo, da se testenine skuhajo, pa si pripravimo še kakšno dobro solato. Lahko uporabimo narezan paradižnik, papriko in svežo bučko ali kumaro. Vse skupaj malo posolimo, dodamo malo olivnega olja in nekaj kisa ali limone. Tudi na solato lahko dodamo narezano svežo baziliko.

VEČERJA

Skuta s sadjem

Imate tudi vi to srečo in imate dostop do surovega kravjega mleka? Ali pa vsaj kakšnega polnomastnega domačega mleka? Če je tako, lahko iz njega na hitro naredimo skuto. Segrejemo približno 2 litra mleka in tik preden zavre, vanj zlijemo jedilno žlico kisa. Pustimo približno 3 minute, da se začne mleko siriti, in potem začnemo mešati. Mešamo na zmernem ognju približno 5 minut, dokler se skuta ne loči od tekočine. Ugasnemo ogenj, vzamemo cedilo in skuto precedimo. Tekočino, t. i. sirotko, lahko v naslednjih dneh spijemo, skuto pa shranimo v posodo. Za prvo večerjo je vzamemo samo toliko, kolikor je potrebujemo, in ji dodamo naribano ali narezano sadje, ki ga imamo na voljo. Večerja je pripravljena.

Doma narejena skuta ima še eno posebnost. Ugotovili boste, da je njen okus malo drugačen od tistega, ki ga ima kupljena skuta. Pa še en nasvet vam dam. Če ne želite polnomastne skute, mleko en večer prej prekuhajte in pustite, da se ohladi. Na njem se bo nabrala smetana, ki jo poberite in porabite kot namaz na kruhu ali za pripravo testenin s smetanovo omako ali česa podobnega. Posneto mleko pa ponovno pogrejte in mu tik pred zavretjem dodajte kis. Nadaljevanje postopka je enako, kot sem opisala zgoraj.

P.S. Zvečer namočite suho lečo (zeleno ali rjavo), da jo boste lahko naslednji dan na hitro skuhati, potem pa jo shranili v hladilnik in uporabili za pripravo še kakšne jedi.

TOREK

(PO NAVDIHU AJDESTRNAD, @NUTRIMENTUM)

ZAJTRK

Ovsena kaša z gozdnimi sadeži

ovseni kosmiči 50 g

domače mleko 200 ml

poljubni gozdni sadeži ali katerokoli drugo sadje 150 g

chia ali laneno seme 10 g

čajna žlička medu po potrebi

Vse sestavine zmešajte in kuhajte toliko časa, da se gozdni sadeži »stopijo«, ovsena kaša pa postane kremasta. Ovsene kosmiče lahko pripravite tudi v mikrovalovni pečici. Po potrebi dodajte vodo.

KOSILO

Rižota z lečo

parboiled riž (rjavi, nebrušen) 40 g

leča 60 g

čebula, pražena na 1 žlici olja

strok česna

zelenjava (npr. korenje, pest sveže špinacije) 150 g

Na žlici olja popražite čebulo, da postekleni. Dodajte še česen in pražite toliko časa, da česen zadiši. Potem dodajte na kocke narezan korenček in pražite 1–2 minuti. Dodajte oprano lečo, parboiled riž in poljubne začimbe. Kuhajte toliko časa, da se riž in leča zmeščata (približno 15 minut). Po želji na koncu vmešajte še pest sveže špinacije.

VEČERJA

Jajca s kruhom in zelenjavo

jajca iz proste reje

kos polnozrnatega kruha

lokalna sezonska zelenjava 150 g

Za večerjo si lahko pripravite jajca z zelenjavo in polnozrnatim kruhom.

Jajca lahko pripravite na poljuben način. Lahko jih spečete na oko, umešate ali pripravite zelenjavno omleto.

SREDA

ZAJTRK

skuta s sadjem

Porabite skuto, ki ste jo naredili v ponedeljek zvečer. Dodajte ji sadje.

Če pa imate rajši slano različico, namesto sadja dodajte narezano zelenjavo, malo soli in še kakšno drugo začimbo, npr. malo rdeče paprike ali čili. Uporabite domišljijo in si naredite svojo verzijo skute. Lahko jo celo namažete na kruh, če ga imate pri roki.

KOSILO

Sataraš

Čebulo olupimo in na drobno sesekljamo. V večji ponvi segrejemo 3 žličke olja in dodamo nasekljano čebulo. Pražimo, dokler ne porumeni. Papriko (2–3, odvisno od velikosti in lakote) in paradižnike (2–4, prav tako odvisno od velikosti in lakote) operemo, očistimo in narežemo na majhne koščke. Narezano zelenjavo dodamo čebuli ter vse skupaj med občasnim mešanjem dušimo 10 minut. V skledo ubijemo jajca in jih razžvrkljamo z vilicami. Vejice peteršilja splaknemo pod tekočo vodo, dobro otresemo in grobo nasekljamo.

Ko izhlapi vsa tekočina v ponvi, ki jo je izpustila zelenjava med dušenjem, prepraženo zelenjavo s kuhalnico odrinemo na en del ponve. V ponev vlijemo razžvrkljana jajca. Mešamo, in ko jajca zakrknejo, jih zmešamo z zelenjavo. Po okusu začинimo s poprom in soljo, potrosimo s sesekljanim peteršiljem in sataraš je pripravljen.

Ker imamo poleti blizu tudi kakšno kumaro, jo narežemo na kolo-barje in jo preprosto grizljamo zraven sataraša. Ali pa jo zmešamo s soljo, kisom in oljem, ne pozabimo tudi na malo popra, in imamo dobro solato.

VEČERJA

Zelena solata s kuhano lečo

Konec vročega poletnega dne vam bo prijalo nekaj svežega, zato predlagam, da otrebite in operete zeleno solato – tisto, ki jo imate najraje – ter ji dodate nasekljano mlado čebulico in nekaj žlic kuhane leče. Če boste lečo kuhali tik pred pripravo večerje, računajte, da potrebujete približno pol ure, da jo skuhate in uporabite kar toplo. Ni treba čakati, da se ohladi. Če pa imate že kuhano, uporabite hladno. Oboje je odlično. Če ste malo bolj lačni, lahko zraven dodate še kakšno naribano trdo kuhano jajce ali nariban sir (po možnosti parmezan). Lahko pa namesto tega dodate tudi narezan paradižnik in papriko – kar koli pač najdete v hladilniku ali omari.

ČETRTEK:

ZAJTRK

Fige z ovsenimi kosmiči ali skuto

Kaj imate rajši: skuto, jogurt ali kosmiče? Ali celo kombinacijo vsega trojega? Če jim dodate še nekaj sladkega, na primer kakšno figo, pa kakšen lešnik ali oreh in nekaj sončničnih semen, dobite uravnotežen in hitro pripravljen obrok za res lep začetek dneva. Skratka, izkoristite letni čas in v svoje obroke vključujte čim več sezonskega svežega sadja in zelenjave.

KOSILO

Pica iz jajčevcev, brez testa

Imate na voljo pečico? Zdaj potrebujete samo še sestavine, in dobro kosilo bo pred vami. Vzemite srednje velik jajčevac in ga narežite na rezine, ki niso debelejšje od centimetra, še bolje pa, da so še tanjše. Vsako rezino posolite in jih pustite približno 10 minut, da spustijo vodo. Medtem v posodi zmešajte približno eno konzervo ali polovico steklenice paradižnikove mezge. Vanjo s stiskalcem stisnite dva stroka česna (če stiskalca nimate, stisnite česen z vilicami na deski) in ga dodajte mezgi. Dodajte še nasekljan rožmarin in zvrhano žličko origana, pa žličko olivnega olja. Vse skupaj dobro premešajte. Rezine jajčevcev obrišite s papirjem in jih zložite na pekač. Na vsako rezino dodajte nekaj kapljic olja in ga razmažite po rezinah jajčevca. Potem na vsako rezino dodajte žlico pripravljene paradižnikove omake ter jo razmažite po rezini. Nato na vsako dodajte še tanko rezino sira ali nekaj ribanega sira. Lahko uporabite navaden sir, ki se lepo topi, ali mocarelo.* Nato dajte pekač v ogreto pečico na približno 175 stopinj Celzija in pecite približno 20 minut.

Zraven si pripravite še solato iz sveže mlade špinače ali rukole, ki ji dodate različna semena (sončnična, bučna), pa seveda malo olja, kisa in soli. Kis lahko zamenjate z limoninim sokom, špinačo ali rukolo pa z navadno zeleno solato.

* Ali veste, da tudi nekateri slovenski sirarji že izdelujejo mocarelo?

VEČERJA

Porabi zelenjavo, ki ti je ostala v hladilniku

Ker je konec tedna pred vrati, je čas, da pospravite hladilnik in naredite prostor za novo zalogo svežega sadja in zelenjave.

Če vam ostaja zelenjava, lahko iz nje naredite solato. Lahko pa jo tudi nasekljate in prepražite na olju ter ji dodate malo kuhanega riža, testenin ali celo prosene kaše. Po vrhu lahko vedno potrese sveže dišavnice, kot je peteršilj, in dobite okusen obrok. Lahko pa skuhate tudi zelenjavno juho ali mineštro (enako kot juha, samo bolj gosta).

PETEK:

ZAJTRK

Ti je ostalo še kaj kruha?

Na kos kruha položite narezan sir* in zelenjavo (paradižnik, papriko, kumaro, solato – kar koli od tega ali vse). Malo posolite ali popoprajte po okusu ter poskusite. Je dobro?

Zraven si privoščite skodelico kakava, ki jo pripravite malo drugače. Če imate dober kakav (certifikat Fair-trade), potem dajte v skodelico malo vroče vode in ji dodajte zvrhano žlico kakava. Po želji lahko dodate še malo sladkorja, ni pa potrebno. To dobro zmešajte, da dobite gosto zmes. Zdaj pa namesto mleka dodajte kar vročo vodo. In če imate na voljo res okusen kakav, potem bo tudi z vodo in brez sladkorja odličen. Si upate poskusiti?

* Sir lahko zamenjate tudi s kakšnim namazom, ki ga lahko preprosto naredite doma – npr. čičerikinim namazom ali humusom.

KOSILO

Kumarična juha s krompirjem, za posladek pa kos sladkega sadja (npr. marelice)

Tole preprosto kmečko jed naredite zelo hitro. Olužite krompir (enega velikega ali dva majhna), ga operite in narežite na kocke. Dajte ga v posodo, dolijte vodo in skuhajte. Medtem na žlici olja prepražite nasekljano čebulo do rumenega. Dodajte še na kockice narezan strok česna in na kocke narezano kumaro. Malo posolite in popoprajte. Lahko dodate tudi malo kopra, če ga imate. Kumare pražite tako, da jih občasno pomešate in malo pomečkate. Sicer pa pustite pokrite, da obdržijo nekaj tekočine. Ko je krompir kuhan, odlijte vodo in ga dodajte k prepraženim kumaram. Vse skupaj zmečkajte, kolikor lahko. Za okus lahko dodate še kakšno žlico olivnega olja. Sicer pa je jed pripravljena.

VEČERJA

Grozdje in sir, pa še kakšni oreščki in semena – naredite si ploščo

Petkov večer je pogosto namenjen tudi druženju, zato sem si zamislila preprosto jed, ki jo lahko delite s prijatelji. Preprosto narežite sadje in zelenjavo, ki jih imate, na koščke ali krlje. Sama bi uporabila grozdje, lahko pa so tudi marelice, jabolka, hruške, fige, kar koli je na voljo. Tudi zelenjava je dobrodošla, predvsem kakšna sočna paprika, narezana na krlje.

Na drug krožnik pa na koščke ali rezine narežite sir. Zraven v skodelico dodajte še nekaj orehov ali lešnikov in kakšno bučno ali sončnično seme. Okus lahko oplemenitite še z malce olivnega olja. Ničesar ne mešajte, to počnite med obrokom, vsak po svojih željah. Pripravljeno je hitro, v tako pripravljenem obroku pa lahko dolgo uživajte.

SOBOTA

(PO NAVDIHU ANJE ROT, @BOVECKITCHN)

ZAJTRK

Ovčji jogurt z domačo granolo in medom

Domačo granolo si lahko pripravimo vnaprej in jo shranimo v velik steklen kozarec ali drugo poljubno embalažo, ki jo imamo doma. Hranimo jo lahko tudi do enega meseca. Najboljše pri domači granoli je to, da ji lahko dodamo, kar želimo.

Moj recept pa je takšen:

500 g ovsenih kosmičev

1 skodelica kokosovega masla

1 skodelica medu

½ skodelice sončničnih semen

½ skodelice zmletih lešnikov

½ skodelice zmletih mandljev

½ skodelice kokosove moke

cimet po okusu

Najprej vse suhe sestavine stresemo v eno posodo. Lešnikov in mandljev ni potrebno kupovati zmletih, lahko si jih tudi sami zmeljemo. Nato med in maslo raztopimo na nizki temperaturi, tako da sta dovolj tekoča, in ju prelijemo po suhih sestavinah. Naj bo tega dovolj, da se vse nekako zlepi skupaj. Zmes razporedimo po plitvem pekaču, obloženem s peki papirjem. Vse skupaj pečemo približno 20 minut na 180 °C, vmes samo enkrat premešamo, da se zapeče bolj enakomerno. Ko postane lepo zlato rjava, je granola končana. Počakamo, da se ohladi, in jo pospravimo v zaprto posodo. Šele ko se ohladi, postane lepo hrustljava.

Ovčji jogurt* lahko kupimo pri svojem najbližjem lokalnem dobavitelju, lahko pa uporabimo tudi navadni kravji jogurt, stvar okusa. Enako je z medom, seveda. Vse tri sestavine je mogoče prilagoditi na vaš okus, denarnico in njihovo razpoložljivost.

* Jogurt lahko nadomestimo tudi z rastlinskim napitkom, ki smo ga naredili sami. Najboljša izbira za domačo izdelavo rastlinskega napitka je oves, ker lahko dobite lokalno in ekološko pridelanega. Priprava pa je preprosta. Potrebujemo samo 100 g ovsenih kosmičev, 1 l vode in aromo po želji. Ovsene kosmiče namakamo v vodi vsaj dve uri, lahko tudi čez noč. Potem vse skupaj zmešamo s paličnim mešalnikom ali sekljalnikom in odcedimo skozi zelo fino cedilo.

KOSILO

Rižota z jurčki in lisičkami

Za 4 osebe:

20 dkg jurčkov

20 dkg lisičk

30 dkg riža

pol manjše čebule

4 manjši stroki česna

peteršilj, bazilika, šetraj

sol, poper

olivno olje

Na olivnem olju prepražimo na lističe narezane gobe. Ko iz njih izhlapi voda, dodamo na drobno sesekljano čebulo in česen ter še malo popražimo. Nato dodamo riž, solimo in popramo po okusu ter zalijemo s toliko vode, da se bo riž, ki ga uporabljamo, skuhal. Približno 5 minut pred koncem kuhanja dodamo sesekljan peteršilj, baziliko in šetraj. Ko je riž skuhan, je jed pripravljena.

MALICA / VEČERJA

Umešana jajčka s kravjim sirom in čemažem

Za 1 osebo:

3 manjša jajca proste reje

½ skodelice sira

velika pest čemaža*

maslo

Jajčka razbijemo in jih zmešamo v posodi, kamor dodamo tudi nariban sir po izbiri. Sama prisegam na kakšen domač, močan kravji sir. Če uporabljate ovčji ali kozji sir, ga mogoče dodajte malo manj, saj so močnejšega okusa. Maslo raztopimo na srednji temperaturi, in ko začne nekoliko brbotati, dodamo mešanico jajc in sira. Še vedno na srednji temperaturi počasi zapečemo, da se sir enakomerno raztopi. Medtem razrežemo čemaž, ki ga lahko zamenjamo tudi s svežo špinačo, blitvo ali porom. Ko se začne zmes počasi zapekati, dodamo čemaž in premešamo. Pečemo do zelene stopnje, nekateri pač imajo raje manj, drugi pa bolj zapečena jajčka.

★ Ste čemaž že kdaj nabirali sami? Mogoče pa je ravno zdaj prava priložnost, da se odpravite v naravo, na sprehod, in mimogrede naberete še kakšno pest čemaža.

NEDELJA:

ZAJTRK

Prosenka kaša s sadjem

Pol skodelice prosene kaše operite pod vodo in jo vrzite v kozico, ki ste jo že prej postavili na ogenj, ter kašo na hitro popražite. Prilijte skodelico in pol vode ter kašo kuhajte kakšnih 15 min. Medtem ko se kaša kuha, pripravite sadje. Operite ga in narežite na koščke. Ko je kaša kuhana, ji dodajte malo ovsenega napitka* in sladilo. Lahko uporabite med ali sladkor, kar pač imate. Pustite, da se kaša kuha še nekaj minut. Potem jo stresite na krožnik in jo okrasite s svežim narezanim sadjem.

P.S. Če želite, lahko ta zajtrk naredite tudi slan. Namesto sladila in ovsenega mleka kaši dodate nekaj naribanega sira, okrasite pa jo s svežim paradižnikom in peteršiljem. Sol dodajte po okusu.

* Tistega, ki ste ga naredili dan prej.

VEČERJA

Stročji fižol v solati ali prepražen na olivnem olju z malo česna

Stročji fižol očistite (odrežite mu peclje in morebitne nitke), ga operite in odcedite. Narežite ga na 5 cm dolge kose. Stresite ga v lonec in prilijte toliko vode, da je povsem pokrit. Fižol solite s pol žličke soli. Lonec pristavite na kuhalnik in počakajte, da voda zavre. Ko voda zavre, ogenj malo zmanjšajte in fižol kuhajte še 10 minut. Kuhan fižol dobro odcedite. Stresite ga v skledo in pokrijte, da ostane topel. Olupite tri stroke česna in ga drobno nasekljajte. V globoki ponvi na zmerni temperaturi segrejte 3 žlice olivnega olja, v katerem na hitro, med mešanjem pražite česen toliko časa, da zadiši. V ponev stresite fižol, na hitro premešajte in razdelite na krožnike. Postrezite.

P.S. Stročjega fižola lahko skuhate več in ga v tednu, ki prihaja, uporabite tudi za pripravo solat ali ga ponovno prepražite.

KOSILO

Rižota z bučkami in solata iz leče

V posodo zlijte žlico ali dve olivnega olja in nanj stresite na kocke narezano manjšo čebulo. Počakajte, da porumeni, in ji dodajte še dva nasekljana stroka česna. Zatem dodajte na koščke narezano bučko ali dve (odvisno od velikosti in vaše lakote). Bolj vodene ali maslene bučke so boljše od čvrstih bučk, če želite res dobro rižoto. Lahko pa seveda uporabite katere koli – vse od tistih majhnih do največjih. Bučke posolite in premešajte ter pustite, da se prepražijo oz. pokuhajo. Posodo med praženjem/kuhanjem pokrijte, bučke pa vsaki dve minuti premešajte. Ko spustijo vodo, nastane gosta zmes, ki ji dodajte riž in sesekljan peteršilj. Za eno osebo uporabite približno pest riža. Vse skupaj malo premešajte in pustite kakšno minuto, nato pa zalijte z vodo – za merico riža potrebujete dve merici vode. Nato vse skupaj premešajte in pustite, da se riž skuha. Pri tem sledite navodilom na embalaži riža, ker tam piše, koliko časa ga je priporočljivo kuhati. Če napisu na embalaži ne zaupate, občasno preverite. Med kuhanjem lahko rižoto tudi kdaj premešate, pazite pa, da se vam ne zažge. Če je potrebno, med kuhanjem dodajte še malo vode. Ko je riž skuhan, lahko dodate še malo olivnega olja in posujete s svežim seseklanim peteršiljem. Ko postrežete, lahko dodate še malo parmezana ali svežih zelišč.

Kuhano lečo dajte v posodo, dodajte ji sesekljan por ali mlado čebulico. Lahko dodate še kakšen kos (češnjevega) paradižnika, če ga imate. Vse skupaj posolite in dodajte malo popra. Potem dodajte še olivno olje in malo kisa ter vse skupaj dobro premešajte. Solata iz leče je pripravljena.

NASVET

Če imate veliko bučk, naredite več bučkine osnove in si jo prihranite še za kdaj drugič. Lahko jo shranite tudi v zamrzovalniku. In naj vam zaupam, da je rižota iz bučkine osnove, ki jo pustite stati kakšen dan, še boljša.

SESTAVINE ZA EN TEDEN:

Sveže sestavine

(vse mlečne sestavine lahko nadomestite z veganskimi različicami):

- 2 navadna (ovčja) jogurta – izberite ekološkega in v povratni embalaži
- sadje (dva kilograma različnega sadja, npr. marelice, fige, češnje, borovnice, grozdje – izberite tisto sadje, ki je najbolj sezonsko)
- kilogram paradižnika
- 3 sveže paprike
- 2 bučki
- 2 kumari
- jajčevci
- 2 krompirja
- pest ali dve špinače
- glava zelene solate
- sveži jurčki in/ali lisičke
- mlada čebula in/ali por
- stročji fižol
- pest čemaža
- 3 litre svežega mleka (najbolje od kmeta)
- 10 jajc
- ¼ kg polnozrnatga kruha
- kos sira
- kos parmezana
- limona
- sveža bazilika, rožmarin in origano, ki jih lahko posadite v cvetlični lonček, ki je lahko tudi okras na okenski polici. Sveže rastočim začimbam dodajte še peteršilj.

Sestavine, ki jih lahko kupimo na zalogo:

- lešniki ali orehi (nekaj celih in nekaj zmletih) in nekaj zmletih mandljev
- sončnična ali bučna semena in/ali pinjole
- laneno seme ali chia semena (najboljša so ekološko pridelana in brez embalaže)
- testenine
- paradižnikova mezga (lahko si jo naredite doma)
- čebula
- česen
- 250 g suhe leče (zelene ali rjave)
- ovseni kosmiči
- kakav (brez dodanega sladkorja ter z ekološkim in Fairtrade certifikatom)
- parboiled (rjavi, neobrušen) riž (tudi riž je lahko z ekološkim in Fairtrade certifikatom)
- nekaj kokosove moke (s certifikatom Fairtrade)

Začimbe in olja, ki jih imaš za dlje časa:

- bučno olje
- kis za solato
- olivno olje
- kokosovo maslo (s certifikatom Fairtrade)
- sol
- poper
- rožmarin
- origano
- čili ali pekoča paprika
- koper
- šetraj
- bazilika
- cimet
- med

Med sestavinami, ki jih uporabljamo vsak dan, so tudi take, ki so prepotovale pol sveta, da so pristale na naših krožnikih in v skodelicah. Ker me zanima, kaj in kdo stoji za njimi, sem o tem malo povprašala Focus, društvo za sonaraven razvoj in Pravično trgovino Slovenije. Tu je nekaj dejstev, ki jih je dobro poznati:

↳ V Sloveniji je samooskrba s hrano nižja od 50 odstotkov. To velja tudi za hrano, ki uspeva v našem podnebjju.

↳ Ko dodamo še izdelke vsakdanje rabe, ki pri nas ne uspevajo, je jasno, da smo od teh odvisni 100-odstotno. To so surovine, kot so kakav, kava, čaj, palmovo olje. Vsi ti izdelki pa so povezani z uničevanjem okolja.

↳ Kljub več kot deset let starim prostovoljnim zavezam svetovnih proizvajalcev danes samo v zahodni Afriki dela več kot dva milijona otrok.

↳ Pridelava palmovega olja, ki ga vsebuje vsak drugi izdelek v naših supermarketih, ustvari kar 18-krat več izpustov toplogrednih plinov, ki so krivi za podnebne spremembe, od letnih izpustov toplogrednih plinov Slovenije.

↳ Vsaki 2 sekundi izgine za nogometno igrišče gozda. To je manj časa, kot je potrebnega, da žogo brcnemo z enega konca igrišča na drugega. Če stopnjo hitrosti krčenja gozdov prenesemo na slovensko pokrajino, pa vsakih 7 minut izgine za Blejsko jezero (145 ha) gozda.

↳ V letu 2021 je bilo na globalni ravni ubitih vsaj 358 aktivistov, ker so nasprotovali projektom, škodljivim za okolje.

↳ Tretjina vse zelenjave in sadja, ki jo pojemo v Evropi, prihaja iz španskih rastlinjakov (Almería), v katerih dela več kot 100.000 migrantov brez dokumentov. Za svoje delo dobijo manj od minimalne plače, delajo brez zaščitne opreme in v neživiljenjskih pogojih ter živijo v začasnih bivališčih brez infrastrukture. Le manjši del jih dobi azil ali pravico do dela v Španiji.

OBRNIMO...



...NAETIČNO:

- ↳ Sestavine, ki jih uporabljamo, naj bodo čim manj predelane. Tako se lahko v veliki meri izognemo palmovemu olju (in še čemu).
- ↳ Sestavine naj bodo čim bolj lokalne (bližnja kmetija, zabožki, tržnica) in po možnosti ekološko pridelane.
- ↳ Sestavine naj bodo čim manj pakirane. Pogosto lahko kupujemo brez embalaže (kar pomeni, da je nujna oprema ob obisku trgovine nekaj posodic in vrečka za večkratno uporabo).
- ↳ Sestavine, ki jih pri nas ne pridelamo, naj bodo opremljene s certifikati, ki zagotavljajo pravičnost v dobavni verigi in okolju prijazno pridelavo (primera sta certifikat pravične trgovine in ekološki certifikat).
- ↳ Hrana rastlinskega izvora ima v primerjavi s hrano živalskega izvora veliko manjši ogljični odtis, saj predstavlja živinoreja največji vir izpustov toplogrednih plinov v kmetijstvu.
- ↳ Predvsem pa premišljeno v nakup. Porabimo, kar imamo, izmenjajmo si v skupnosti in uporabimo domišljijo. Namigi, kako preobraziti kuhanje v kuhanje brez embalaže, pa so na voljo na spletnih straneh trgovin brez embalaže (npr. Rifuzl ali Zelena japka) ali na različnih blogih in družbenih medijih (Mami na vrtu in skupina Dom brez odpadkov na Facebooku ali spletna stran Manj je več).

BONUS

Če imate zelenjave preveč, jo lahko tudi vložite (fermentirate), predlaga Črt Butul. Postopek je preprost in zabaven, saj dopušča, da ste kreativni. Izberite zelenjavo in jo narežite na poljubno velike kose ter jih naložite v kozarec. Narezani zelenjavi dodajte začimbe (npr. sesekljano čebulo, brinove jagode, koriander, poper, kumino, gorčična semena – ne vseh naenkrat, seveda). Ločeno pripravite slanico – dovolj je žlica do dve soli na liter vode. S pripravljeno slanico zalijete zelenjavo. Vsa zelenjava naj bo pod vodo. Kozarec zaprete s pokrovom in pustite zelenjavi, da se fermentira 7-10 dni.



KOLOFON

Poletni tedenski jedilnik je nastal v sodelovanju z Instagram vplivneži in sledilci Instagram profila @FutrZaJutr. Posebna zahvala pa gre Ajdi Strnad, @Nutrimentum, in Anji Rot, @boveckitchn.

Vsebina:
Ajda Mrak

Uredništvo:
Živa Lopatič

Izdajatelj:
Focus, društvo za sonaraven razvoj, Maurerjeva 7, 1000 Ljubljana

Oblikovanje:
Luka Pajntar, kaloop.si

Marec 2022

Publikacija je v elektronski obliki dostopna tukaj:
<https://focus.si/publikacija/jedilnik-futr-za-jutr/>

POLETJE 2022

ISSN 2784-6954

naklada 200

Publikacija je brezplačna

OUR FOOD
OUR FUTURE

PRAVIČNA
TRGOVINA SLOVENIJA
Ni znič spremenba!



Co-funded by
the European Union



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZUNANJE ZADEVE

Publikacija je nastala v okviru projekta Our Food. Our Future, ki ga sofinancira Evropska komisija in Ministrstvo RS za zunanje zadeve. Za vsebino te publikacije so izključno odgovorni avtorji in partnerji projekta ter ne odraža nujno stališča Evropske komisije in /ali ministrstva za zunanje zadeve.