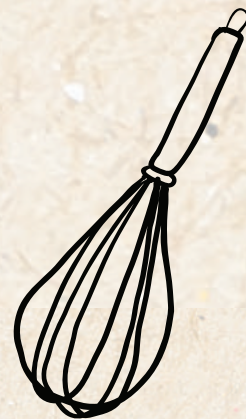




PRAVIČNO PEČENO
knjižica receptov
2019



PRAVIČNA
TRGOVINA SLOVENIJA
Mi smo sprememba!

focus
društvo za sonaraven razvoj

Uvodna beseda



Svetovni dan pravične trgovine in Fair Trade Piknik že tradicionalno posladkamo z dobrotami, ki jih pripravijo udeleženci tekmovanja PraviLNO pečeno. Pri pripravi tekmovalke_c_i upoštevajo kriterij pravičnosti in lokalnosti, kar pomeni, da so vse uporabljene surovine iz znanega porekla – pridelane lokalno (ekološko) ali v sistemu pravične trgovine.

Vsako leto skupaj s tekmovalci_kami ugotavljamo, da je sledenje tem kriterijem zahtevno, saj skoraj vedno zmanjka vsaj ena sestavina, ki zahteva prilagoditev recepta. A tekmovalke_c_i so pri tem vsako leto uspešnejše_i in se lotevajo izziva na veliko različnih načinov. Nekatere_i si vzamejo več časa za iskanje primernih surovin, druge_i pa poenostavijo recept ali si izmislijo svojega. Da tega ne bo potrebno početi tudi vam, smo recepte ponovno zbrali v knjižici, ki je pred vami.

Svetovni dan pravične trgovine smo letos praznovali dva tedna pred volitvami poslank_ciev v Evropski parlament, zato smo ta dan izkoristili tudi za nagovor kandidatk_ov za poslanke_ce. Pozvali smo jih, da v svoje programe vključijo ukrepe, ki bi zagotavljali bolj trajnostno potrošnjo in proizvodnjo (#TheFairTimes). Od njih smo dobili tudi nekaj obljub, in da jih spodbudimo k temu, da jih izpolnijo, jim bomo posredovali tudi pričujočo knjižico, ki dokazuje, da lahko v dobrotah uživamo tudi na trajnosten način, le malo bolj se je treba potruditi.



Želimo vam obilo užitkov
ob preizkušanju receptov v
tej knjižici.



Karamelna mousse torta s kavo in lešniki

AJDA BABIC



Sestavine

Biskvit z lešniki:

38 g masla
38 g rjavega sladkorja Muscavado
ščepec soli
1 rumenjaka
50 g moka
50 g fino mletih lešnikov
4 g pecilnega praška

Čokoladna krema s kavo:

75 g temne Fairtrade čokolade (60 ali 70%)
12 g masla
6 g medu
1 čajna žlička vanilijevega ekstrakta
42 g sladke smetane
40 g kave (espresso/ turška)

Karamelni mousse:

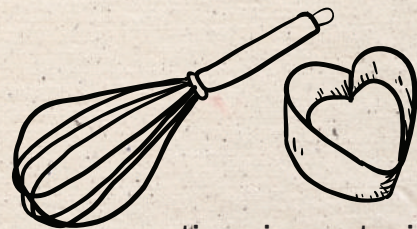
7 g želatine (približno 3,5 lističev)
150 g belega sladkorja Picaflor
52 g glukoze/ invertnega sladkornega sirupa
67 ml vode
ščepec soli
190 g sladke smetane
375 g stepene sladke smetane
2 rumenjaka

Karamelna zrcalna glazura s kavo:

6 g želatine (približno 3 lističe)
20 ml mleka
15 g koruzne moka
250 g belega sladkorja Picaflor
80 ml kave (espresso/ turška)



Priprava



Biskvit z lešniki

Pečico ogrejemo na 170 °C. Okrogel model s premerom 16 cm namastimo in postavimo na pladenj s peki papirjem. V skledi samostoječega mešalnika z lopatičastim nastavkom zmešamo maslo, sladkor in sol. Mešamo le tako dolgo, da masa postane gladka. Dodamo rumenjaki in malo premešamo. Dodamo presejano moko, zmešano z mletimi lešniki in pecilnim praškom. Zmešamo le toliko, da je masa enakomerno premešana. Testo prestavimo v namaščen obroč in ga enakomerno razporedimo, nekoliko potlačimo s prsti ali z lopatico, da dobimo gladko površino. Pečemo 10 - 15 min, da biskvit postane zlatorjav. Biskvit naj se 10 min hladi v obroču, nato ga previdno odstranimo iz obroča in počakamo, da se ohladi do konca. Ko je ohlajen, ga z nožem za kruh previdno razrežemo na polovico in zavijemo v folijo, da se ne izsuši.

Čokoladna krema s kavo

Čokolado razrežemo na manjše koščke in jih stresemo v skledo. V kozici segrejemo smetano in kavo, da začneta rahlo brbotati. Vročo mešanico zlijemo čez čokoladne koščke. Počakamo minuto, nato vse skupaj previdno vmešamo v gladko maso. ter dodamo še maslo in med. Počakamo, da se krema ohladi na sobno temperaturo. Medtem v dva obroča s premerom 16 cm postavimo obe polovici lešnikovega biskvita. S kremo napolnimo vrečko za dekoriranje z majhnim okroglim nastavkom. Polovico kreme v spirali naneseemo na prvo polovico biskvita in jo zgladimo z lopatico, da dobimo gladko površino. Enako naredimo z drugo polovico biskvita. Nato obe polovici biskvita vsaj za 2 uri postavimo v hladilnik, da se krema strdi.

Karamelni mousse

Večjo posodo napolnimo z mrzlo vodo in v njej namočimo želatino. Postavimo v hladilnik za vsaj 10 min. Medtem v kozici zmešamo sladkor, glukozo, vodo in sol. Kuhamo toliko časa, da voda izhlapi in se naredi karamela (po želji je lahko karamela svetla ali temnejša). V drugi kozici medtem segrejemo 190 g smetane ter jo nato počasi in previdno vmešamo v pripravljeno karamelo, da dobimo enakomerno zmes. V drugi posodi rahlo premešamo rumenjake in vanje vmešamo tretjino karamele, da jih segrejemo. Med vmešavanjem hitro mešamo z metlico, da rumenjaki ne zakrknajo. Mešanico z rumenjaki zlijemo v preostalo

karamelo in jo na srednji vročini segrevamo, dokler ne doseže 82 - 84°C oziroma dokler se krema ne začne zgoščevati in skoraj brbota. Odstavimo jo z vročine in vmešamo ožeto želatino. Kremo precedimo skozi fino cedilo in pustimo, da se ohladi na sobno temperaturo. Ko je krema ohlajena, stepemo preostalo smetano, vendar ne do trdega. Previdno vmešamo z lopatico, da izgubimo čim manj zraka in da je masa homogena.

Karamelna glazura

V večjo skledo natočimo hladno vodo in namočimo želatino. Postavimo v hladilnik za vsaj 10 min. V majhni skledici zmešamo koruzno moko in mleko, da se moka prepoji. V širši skledi iz sladkorja naredimo karamelo. Medtem v kozici segrejemo smetano in kavo, vendar naj mešanica ne zabrbota. Ko dobimo željeno barvo karamele, jo previdno zalijemo s smetano ter dobro in enakomerno premešamo. Tretjino karamele zlijemo v mešanico moka in mleka, nato vrnemo v preostalo karamelo in zmešamo. Dodamo ožeto želatino. Vse skupaj premešamo s paličnim mešalnikom, da so sestavine popolnoma premešane, vendar tako, da vmešamo čim manj zraka. Precedimo skozi fino cedilo in mešanico pustimo čez noč na sobni temperaturi.

Sestavljanje

Pripravimo okrogel model s premerom 20 cm. Iz manjših modelov previdno odstranimo biskvit s čokoladno kremo. Model postavimo na podlago za torte, v sredino modela pa enega od biskvitov, tako da je čokoladna krema obrnjena navzgor. Čez biskvit zlijemo približno tretjino karamelnega moussa in ga enakomerno razporedimo po obroču, da prekrije biskvit in kremo. Na sredino položimo še drugi biskvit. Dodamo preostali mousse in vrhnji del poravnamo z lopatico, da dobimo čim bolj gladko in ravno površino. Čez noč pustimo v zamrzovalniku. Naslednji dan s pomočjo plinskega gorilnika za creme brulee previdno segrejemo obroč, tako da s plamenom potujemo gor in dol po obroču in ga vrtimo, da je ogret z vseh stran. To počnemo toliko časa, da lahko začnemo obroč dvigovati, vendar ne toliko, da stopimo karamelni mousse. Torto vrnemo v zamrzovalnik. Medtem glazuro segrejemo na 27 - 28 °C. Če so vidni mehurčki, jo še enkrat previdno zmešamo s paličnim mešalnikom in precedimo čez cedilo, da se mehurčkov znebimo. Pripravimo rešetko, na katero bomo položili torto za glaziranje. Podstavimo pladenj s peki papirjem, ki bo prestregel odvečno glazuro. Pripravimo tudi orodje, s katerim bomo prestavili glazirano torto na podstavek. Torto postavimo na rešetko in jo prelijemo z glazuro, tako da ta enakomerno prekrije celotno torto. Postavimo jo v hladilnik, da se v nekaj urah odtaja.



Ekološki veganski quiche iz blitve in divje nabranih vršičkov hmelja

NINA HORVAT

Sestavine

Testo:
160 g ekološke pirine moke
75 g masla Alsan
0,5 žličke soli
3 - 4 žlice ledene vode
žlička timijana
0,5 žličke dehidriranih in zmletih cvetov
čemaža

Nadev:
šop blitve ali špinače
200 g divje nabranih vršičkov hmelja
200 g ekološkega čvrstega navadnega tofuja
100 g ekoloških indijskih oreščkov namočenih
čez noč
6 žlic ekološkega neaktivnega kvasa
1 žlička soli
poper po okusu
150 g gob šitake
1,5 rastlinskega napitka



Priprava:

V skledi zmešamo moko in sol, dodamo začimbe in vse skupaj dobro premešamo s kuhalnico. Dodamo na koščke narezano mrzlo maslo in ga s prsti čimbolj enakomerno vgnemo v moko. Maslo se ne sme stopiti pod našimi prsti, zato si jih pred delom umijemo z mrzlo vodo. Lahko uporabimo tudi vilice ali rezalnik za pecivo (pripomoček z ročajem in več rezili). Dobiti moramo zrnato oz. drobljivo teksturo. Ledeno mrzlo vodo dodajamo po žlicah, da testo ne bo preveč mokro. Testo mora biti lepljivo, vendar se ne sme zalepiti za naše roke. Na hitro ga zgnetemo v kepo in ga za pol ure postavimo v hladilnik, da počiva. Nato ga na pomokani površini razvaljamo v krog in položimo v pekač s snemljivim obodom. Testo preluknjamo z vilicami, nato pa pekač s testom postavimo nazaj v hladilnik, dokler ne pripravimo nadeva. Gobe narežemo na tanjše rezine, jih popoprano in malo posolimo ter dobro prepražimo. Blitvo pokuhamo v malo vode, da se zmehča, in jo seseklamo na manjše koščke. Vršičke hmelja narežemo na manjše koščke in jih skuhamo v malo slane vode. V zmogljiv mešalnik

damo na koščke narezan tofu, indijske oreščke, sol, neaktivni kvas, rastlinski napitek in sol ter zmiksamo, da dobimo kremasto maso. Maso prestavimo v posodo in dodamo prepražene gobe, odcejene vršičke hmelja in na drobno seseklano blitvo oz. špinačo. Vse skupaj premešamo s kuhalnico in nadev prestavimo v pred pripravljen pekač s testom. Pito postavimo v ogreto pečico in jo pečemo 40 minut na 200 °C. Ko je pita pečena, jo pustimo, da se 10 minut ohlaja



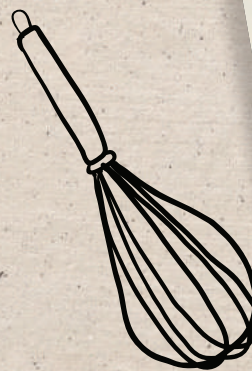
Rožičeve kroglice

ANA ZIHERL



Sestavine

- 1 skodelica kosmičev (najbolje ovsenih)
- 1 skodelica rožičeve moke
- 1 skodelica sončničnih semen
- 1 pest suhih hrušk ali jabolk
- 1 banana
- pol mehkega avokada
- žlička cimeta
- 0,5 žličke muškarnega oreška
- žlica stopljenega kakavovega masla
- kokos, maslo ali kakav za valjanje



Priprava



Kosmiče, rožičevo moko in sončnična semena zmeljemo.

Večer prej namočimo pest suhih hrušk ali jabolk, zjutraj pa dodamo banano in pol mehkega avokada ter vse to zmiksamo (skupaj z vodo od namakanja). Potem vse sestavine zmešamo, dodamo žličko cimeta in polovičko žličke muškarnega oreška (ki ga lahko nadomestimo tudi z ingverjem) ter žlico stopljenega kakavovega masla. Potem po potrebi dodamo še kako žlico vode ali rožiča, da nastane gosta masa za kroglice.

Oblikujemo kroglice, ki jih lahko povaljamo v kokosu, maslu ali kakavu, ter jih damo v hladilnik za najmanj 3 ure.

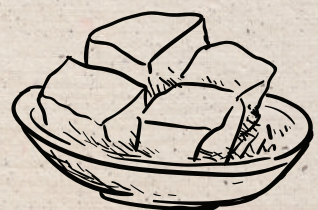


Pokovka s slano karamelno

OSKAR CASAGRANDE

Sestavine

žlica kokosove maščobe
pol skodelice pokovke
30 g masla
250 g trsnega sladkorja
3 žlice medu
malo soli
0,5 žličke sode bikarbone



Priprava



V loncu z debelejšim dnom raztopimo žlico kokosove maščobe, vanj stresemo pol skodelice pokovke ter ga, pokrijemo s pokrovko in segrevamo. Lonec naj bo dovolj velik, da se koruza razporedi po celotnem dnu. Oskar ve, da se sicer rada zažge.

Ko začne koruza pokati, zmanjšamo ogenj in počakamo, da popoka. Nato lonec odstavimo in odstranimo nerazpočeno koruzo.

Raztopimo 30 g masla in vanj vmešamo 250 g trsnega sladkorja. Mešamo, dokler se zmes ne raztopi, ter nato dodamo 3 žlice medu in malo soli. Ko se začne zmes peniti, jo odstavimo od ognja in vmešamo še pol žličke sode bikarbone. Zmes bo narasla! Karamele tudi ne poskušamo, saj je prevroč!

Pokovko damo v primerno skledo, čez njo polijemo karamelo in posolimo.

Nato jo stresemo na pekač

s peki papirjem in jo razporedimo po vsem pekaču, da se lepo ohladi in ne sprime. Hranimo v zaprti posodi do 3 dni (kar pa se ne zgodi).



Tiramisu

URSKA COTIC

Sestavine

1 kg rikote (od eko kmetije Kekec)
mleko (domače)
6 jajc (obvezno svežih)
Baby piškoti
kakav – Equita
sladkor – Mascobado



Priprava

Ločimo beljake in rumenjake in jih damo v ločeni skledi. V beljake dodamo 3 velike žlice sladkorja in stepemo v sneg. V rumenjake ravno tako vmešamo 3 velike žlice sladkorja, kasneje pa dodamo še rikoto in premešamo. Tako dobljeno maso nato zmešamo še s stepenim snegom. Med tem na štedilniku pogrejemo mleko in dodamo kakav ter pustimo, da se napitek malce ohladi. Baby piškote 3 sekunde pomakamo v napitek in jih lepo zlagamo v pekač ali lončke. Naredimo prvo plast piškotov, kot drugo plast dodamo maso, tretja plast so spet piškoti ter na vrhu še ena plast mase, ki jo na koncu še dodatno posujemo s kakavom. In voilà, tiramisu je narejen! ;)

Sama sem lončke ponovno uporabila (stekleni kozarci za vlaganje) in dodala reciklirano dekoracijo za lepši videz.



Browniji iz črnega fižola z malinami

SPELA CASAGRANDE

Sestavine

250 g kuhanega črnega fižola
10 datljev Medjool
10 g kakava
40 g ovsenih kosmičev
ščepec soli
0,5 žličke vanilije v prahu
2 žlici medu
40 g kokosovega olja
1 jajce
50 g črne čokolade



Priprava

Za vse skupaj umažemo samo dober mešalnik in pekač.

V mešalnik vržemo 250 g kuhanega črnega fižola in 10 datljev Medjool. Zmiksamo, nato dodamo 10 g kakava (presnega), 40 g ovsenih kosmičev, dober ščepec soli, pol žličke vanilije v prahu, 2 žlici medu, 40 g kokosovega olja in jajce.

Sestavine zmiksamo v gosto maso, dodamo nasekljano črno čokolado (50 g), zvrnemo v pekač in previdno vmešamo lonček zamrznjenih malin. Po želji lahko po vrhu vmešamo še nekaj žlic lešnikovega masla.

Pečemo 15 do 20 minut na 180 °C. Dobro ohladimo in razrežemo.

Hranimo v hladilniku do 5 dni.





Naslov:
PraviLNO pečeno 2019

Avtorica: Živa Lopatič
Uredništvo: Živa Kavka Gobbo,
Focus, društvo za sonaraven razvoj
Živa Lopatič,
Pravična trgovina 3MUHE
Foto: Polona Avanzo
Oblikovanje: Veronika Savnik
Izdajatelj: Focus, društvo za sonaraven razvoj
Sedež: Maurerjeva 7, 1000 Ljubljana
Pisarna: Trubarjeva 50, 1000 Ljubljana
Kontakt: ziva@pravicna-trgovina.si, ziva@focus.si

Ljubljana, junij 2019

V komisiji za ocenjevanje izdelkov so sodelovali:

Danilo Ivanuša (KNEDL),
Mateja Delakorda (urednica Delovega portala Odprta kuhinja in blogerka na blogu Zgodbe na krožniku)
Jan Demaria (študent gostinstva, samostojni podjetnik in barman)

Letos smo z donacijami udeležencev na Fair Trade Pikniku, ki so preizkusili tekmovalne dobrote, zbrali 61,40 EUR, ki smo jih darovali za program Podporništvo Društva Humanitas (<http://podpornistvo.humanitas.si>).

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID=300904960
ISBN 978-961-94293-5-8 (pdf)