

PRAVILNO PEČENO

S TROPSKIM SADJEM



ZBRANI RECEPTI
IZ SESTAVIN, PRIDELANIH
LOKALNO IN PO NAČELIH
SISTEMA PRAVIČNE TRGOVINE



UVODNA BESEDA

Najpopularnejši sadež na svetu je banana. Poleg banan pa tudi na slovenskih poljih najdemo veliko sadežev, ki pri nas ne rastejo, kot so mango, ananas, pomaranče, kokos itd., in slovenski potrošniki po njih posegamo vedno bolj pogosto. Ob tem pa se ne zavedamo, v kakšnih razmerah to sadje raste in kakšne so posledice pridelave tega sadja na ljudi in okolje. Trgovina s sadjem je del globalne oskrbovalne verige, ki vedno močnejše vpliva tudi na slovenske pridelovalce sadja, saj na trgu ne konkurirajo več samo med seboj, ampak s celotnim svetom (oz. velikimi mednarodnimi korporacijami). Zato se je 26 organizacij iz vsega sveta povežalo v kampanji Sadje naj bo pravično! (Make Fruit Fair!), v okviru katere promoviramo pravične in trajnostne oskrbovalne verige s tropskim sadjem, branimo socialne in okoljske pravice v državah pridelovalkah, zagotavljamo, da se v državah potrošnicah sliši glas izkoriščenega Juga, s skupnimi kampanjami povezujemo ljudi iz držav pridelovalk z ljudmi iz držav uvoznic ter vzpodbujamo nove oblike mednarodnih trgovskih politik in praks.

V zadnjem letu kampanje smo se v Sloveniji odločili, da Fairtrade piknik posvetimo tropskemu sadju in pripravimo tekmovanje PraviLNO pečeno, ki od udeležencev zahteva, da pri pripravi dobrot uporabijo samo lokalno pridelane sestavine in vključijo tropsko sadje, ki prihaja iz sistema pravične trgovine. Na ta način želimo pokazati, da je mogoče iz etično pridelanih surovin ustvarjati odlične izdelke, le malo več truda je potrebno, da takšne surovine najdemo.

Vse sestavine, uporabljene v priloženih receptih, so bile pridobljene v skladu z načeli ekološko, lokalno, pravično. K uporabi sestavin, ki so prijazne do ljudi in okolja, vabimo tudi vas. Si upate poskusiti?

Želimo vam obilo užitkov ob preizkušanju receptov, predstavljenih v tej knjižici.



MANGOVA PITA Z JAJČNO KREMO IN INGVERJEVIM KROKANTOM /AJDA STRNIŠA/

SESTAVINE:

Testo (za dve piti):

315 g mehke bele moke
1/2 žlice soli
1 žlica sladkorja
225 g mrzlega masla
4 - 8 žlic ledeno mrzle
vode

Ingverjev krokant:

100 g ingverja
sladkor

Krema z mangom:

350 ml sladke smetane
240 ml polnomastnega mleka
noževa konica muškarnega cveta / oreha
2 žlici ekstrakta / strok vanilije
6 - 7 rumenjakov
100 g sladkorja
3 - 4 žlice bele moke
20 - 30 g masla
2 manga



PRIPRAVA:

Testo:

V večji skledi zmešamo moko, sladkor in sol. Dodamo polovico ohlajenega masla, ki ga s prsti zamesimo v močnato mešanico in nadrobimo v drobne koščke v velikosti grobega peska. Nato dodamo drugo polovico masla in ga na enak način vmešamo v maso. Dodamo 4 žlice ledeno mrzle vode oziroma dovolj, da se ob stisku v pest sprime v kepo. Testo na pomokani površini oblikujemo v disk. Da bo testo bolj enotno, ga razvaljamo, zapognemo nasprotna konca proti sredini in obrnemo za pravi kot. Postopek ponovimo 3-6 krat. Tako testo postane bolj plastovito in rahlo. Nastalo testo na pultu oblikujemo v dve ploščici v debelini 2 - 3 cm. Testo hladimo vsaj pol ure, največ 2-3 dni. Na rahlo pomokani površini razvaljamo testo na pekaču primerno velikost ter na debelino 2 do 3 mm. Testo previdno prestavimo v pekač in dno prebodemo z vilico. Prekrijemo ga s folijo, obtežimo ga s fižolom v zrnju in ga na 220 °C pečemo 15 - 20 minut, zadnje 2-3 minute folijo odstranimo. Če se testo napihuje, ga prebodemo z vilicami in rahlo pritisnemo ob dno. Testo vzamemo iz pečice, odstranimo folijo in počakamo, da se ohladi.

Krema z mangom:

V kozici zmešamo sladko smetano, mleko in muškarni cvet. Dodamo vanilijev ekstrakt ali razpolovljen strok s semeni, postrganimi v kozico. Zmes na majhnem ognju kuhamo 10-15 minut, pri čemer ne sme zavreti. Vmes pomešamo, da se na vrhu ne strdi v mrenico. Hladimo 10 minut, nato precedimo skozi cedilo. Posebej zmešamo rumenjake, sladkor in moko. Če je zmes preveč tekoča, dodamo moko. Med stepanjem v skledo postopoma vlijemo ohlajeno mlečno mešanico. Krema vlijemo nazaj v kozico in ob stalnem mešanju kuhamo 10-15 minut. Nato jo še enkrat precedimo skozi bolj grobo cedilo in prekrijemo z živilsko folijo tako, da se ta dotika površine. V hladilniku ali ledeni kopeli jo ohladimo do sobne temperature in vanjo vmešamo maslo. Ohlajeno kremo premešamo in vlijemo v testo. Na 190 °C pečemo še 25-35 minut. Medtem ko se pita peče, olupimo dozorjena manga in ju narežemo na polkrožne kose. Ko je pita pečena in ohlajena, nanjo zložimo mango v obliki cveta. Pito pustimo počivati eno uro, preden jo postrežemo.

Ingverjev krokant:

Ingver narežemo na majhne kocke (2-4 mm) in vremo vsaj 30 minut - voda naj ingver prekriva vsaj za 2 cm. Odcejeni ingver in enako količino sladkorja kuhamo na srednjem ognju z dvema žlicama vode. Vsakih nekaj minut premešamo zmes, ki vre dobrih 15 min. Ko je zmes gosta in temno rjava, jo stresemo na peki papir, posut s sladkorjem ter koščke ingverja razporedimo, da se ohladijo in strdijo. Nato jih stremo v terlniku, sočnejše med njimi pa posujemo po piti.



PRESNA JAGODNA GRANOLA Z BANANINO KREMO IN JAGODNO MARMELADO

/NINA HORVAT/

SESTAVINE:

Jagodna granola:

130 g kaljene ajde
90 g ovsenih kosmičev
75 g sončničnih semen
35 g bučnih semen
270 g datljeve paste
ščeč soli
1 žlica kokosovega olja
320 g nasekljanih jagod
1 žlička vanilije

Bananina krema:

3 banane
80 g indijskih oreščkov
25 g trsnega sladkorja
30 g kokosovega olja
pol žličke vanilije

Jagodna marmelada:

500 g jagod
3 žlice trsnega sladkorja



PRIPRAVA:

Jagodna granola:

Nekaj dni prej ajdo namočimo in nakalimo. Nasekljamo jagode, stopimo kokosovo olje in naredimo datljevo pasto, tako da enaki količini datljev in vode zmeljemo v zmogljivem mešalniku, da dobimo gladko maso. Vse sestavine zmešamo v večji skledi, da se okusi dobro premešajo. Položimo na pladnje dehidratorja in sušimo 48 ur na 46 °C.

Bananina krema:

Indijske oreščke namočimo za 6 ur. Kokosovo olje stopimo. Vse sestavine zmeljemo v zmogljivem mešalniku, da dobimo kremasto maso, in postavimo v hladilnik za eno uro, da se malo strdi.

Jagodna marmelada:

Jagode narežmo in jih kuhamo s sladkorjem, dokler ne izpari vsa voda, in masa ne postane gosta. Občasno premešamo, da se ne sprime.

Sestavljanje:

Na dno steklenega lončka narežemo sveže jagode, na jagode nabrizgamo kremo iz banan, dodamo eno žličko jagodne marmelade in potresemo z granolo, nalomljeno na koščke.



BANANIN KRUH (BANANA BREAD)

/BARBARA KANC/

SESTAVINE:

140 g masla	1 žlička pecilnega praška
80 g rjavega sladkorja	muškadni orešček
2 jajci	cimet
70 g moke	2 zelo zreli banani
70 g ovsenih kosmičev	



PRIPRAVA:

Dobro zmešamo maslo in sladkor ter nato dodamo jajci in začimbe po okusu. Postopoma dodajamo moko, ovsene kosmiče in pecilni prašek. Na koncu primešamo še pretlačeni banani. Testo zlijemo v podolgovat pekač ali modelčke za mafije, potresemo z ovsenimi kosmiči in pečemo 30 minut na 180 °C.



GOSPODIČNA KORENČKOVA (S PRIDIHOM KOKOSA) /VESNA TURŠIČ/

SESTAVINE:

Biskvit:

150 g masla
150 g moke
120 g trsnega sladkorja Mascobado
3 jajca
150 g naribanega korenja
100 g grobo zmletih orehov in lešnikov
2 zravnani žlički bio vinskega kamna
60 ml kefi ja
½ do 1 žličko cimeta
½ žličke ingverja v prahu

Maslena krema:

cca. 100 g masla
zmlet sladkor po okusu
žlička (akacijevega) medu
ostružki kokosa

Pomembno: vse sestavine za biskvit morajo biti na sobni temperaturi.



PRIPRAVA:

Količine so za pekač premera 13 cm (pravzaprav dva, ker pečete dva sloja hkrati, ampak če imate enega, bo tudi to v redu). Pekač(a) namastite z maslom. Potem pa izvedite posebni trik, s katerim se boste zelo verjetno izognili "grmadi oz. vulkanu", ki se zna narediti na sredini tortice – obod pekača ovijte z mokro brisačo in jo spnite s sponko. Pečico predgrejte na 165 °C.

Biskvit:

Moko presejemo, ji dodamo vinski kamen, cimet in ingver ter dobro premešamo. Trsni sladkor zmešamo s sladkorjem mascobado (ker ima trsni sladkor večje kristalčke, priporočam, da mešanico zmeljete v sekljalniku ali mešalniku za pripravo smutijev do zelo drobnih kristalčkov). Zmehčano maslo in sladkor z ročnim mešalnikom stepamo nekaj minut. Nato postopoma dodamo jajca, med vsakim dodajanjem zmes dobro stepemo, da dobimo homogeno maso. Zdaj pa mešalnik na stran in v roko lopatico.

Z njo v zmes umešamo korenček in kefi. Nato izmenično umešamo moko in oreščke. Maso porazdelimo med pekača, poravnamo in pečemo približno 30-35 min. Če je biskvit pečen, preverimo tudi tako, da v sredino zapičimo zobotrebec, če je čist, je biskvit pečen, drugače pa pečemo še nekaj minut.

Maslena krema:

Maslo sobne temperature kremasto umešamo, med tem dodajamo sladkor po okusu ter žličko (ali več) medu.

Tetris finale:

Če smo pekli torto v enem pekaču, jo prerežemo na pol (če smo jo pekli v dveh, imamo dve plasti že pripravljene). Prvi sloj položimo na servirni krožnik, namažemo s polovico kreme in v kremo potisnemo nekaj kokosovih ostružkov. Na to položimo drugi sloj biskvita in ga namažemo s preostalo kremo. Po vrhu potresemo s kokosovimi ostružki. Et voilà! La fin



ČOKOLADNI BISKVIT Z RUMOM IN VANILIJO /RIHARD KNAFELJ/

SESTAVINE:

200 g orehov ali mandljev	150 g masla
6 jajc	150 ml ruma
2 stroka vanilije	200 g čokolade
150 g sladkorja Mascobado	



PRIPRAVA:

Stališ čokolado in jo ohladiš na približno 40 °C. Ločiš rumenjake od beljakov. Speniš rumenjake in sladkor, umešaš orehe, dodaš stopljeno čokolado, rum in vanilijo. Vse skupaj zmešaš. Tej zmesi počasi dodajaš stepene beljake, v katere si dodal sčepc sladkorja. Zmes preliješ v model in pečeš 20 minut na 180 °C.





Naslov:

PraviLNO pečeno s tropskim sadjem, zbrani recepti

Avtorica:

Živa Lopatič

Uredništvo:

Živa Kavka Gobbo,

Focus, društvo za sonaraven razvoj

Živa Lopatič,

Zadruga Buna z.o.o. in Pravična trgovina 3MUHE

Foto in oblikovanje:

Veronika Savnik

Izdajatelj:

Focus, društvo za sonaraven razvoj

Sedež:

Maurerjeva 7, 1000 Ljubljana

Pisarna:

Trubarjeva 50, 1000 Ljubljana

Kontakt:

ziva@buna.si, ziva@focus.si

Knjižica »PraviLNO pečeno s tropskim sadjem« je nastala v okviru projekta »Sadje naj bo pravično! – Make fruit fair!« ter projekta »SupplyCha!nge – za pravične trgovske verige«

Ljubljana, avgust 2017

Dostopno v obliki pdf: <http://focus.si/publikacija/pravilno-peceno-zbrani-recepti/>

V komisiji za ocenjevanje izdelkov sta sodelovala tudi Bine Volčič in Tomaž Cerar, za kar se jima iskreno zahvaljujemo!

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID=291680256
ISBN 978-961-94159-8-6 (epub)

