

PRAVILNO PEČENO 2018



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



UVODNA BESEDA

Tekmovanje ali bolje preizkušanje PraviLNO pečeno smo letos organizirali že šestič. In tudi tokrat smo ugotovili, da se je treba za pripravo okusnih jedi iz sestavin z znanim poreklom še posebej potruditi. Pa vendar nam uspe prav vsako leto in tega smo neizmerno veseli.

Letos smo se v PraviLNO pečeno naučili precej novega, saj smo preizkusili pehtranovo torto z malinami, odličen biskvit in kruh narejen z drožmi. Vse recepte delimo z vami v tej knjižici in upamo, da jih preizkusite tudi sami. Vedno lahko kakšno sestavino zamenjate ali dodate – po svojem okusu, seveda. A pri tem izzivamo tudi vas, da izberete samo tiste surovine, ki so pridelane lokalno (ekološko) ali v sistemu pravične trgovine.

Posebnost letošnje knjižice pa je recept, ki nam ga je zaupal Knedl, ki s svojimi programskimi sklopi stremi k oblikovanju kakovostnih izobraževalnih programov za otroke, mladostnike in družine s poudarkom na zdravju, kakovosti življenja ter okoljevarstvu.

Želimo vam obilo užitkov
ob preizkušanju receptov v
tej knjižici.



3 MUHE
PRAVIČNA TRGOVINA
FOR THREE

focus

BUNA

snaga

SLIVОВИ KNEDLI

/DANILO IVANUŠA/

SESTAVINE ZA 4 OSEBE:

1 kg muškadne ali hokaido buče	nerafinirana nejodirana morska sol
1 žlica prečiščenega masla (ghee)	0,5 kg krušnih drobtin ali mletih mandljev
0,75 kg sveže mlete pirine moke	20 razkošičenih sliv
cimet	sveži listi žajblja
0,5 kg trsnega sladkorja	1 žlička soli za vrelo vodo



PRIPRAVA:

Bučo operemo, ji z žlico izdobljemo semena, narežemo na majhne koščke in jo skuhamo na sopari, na rahlem ognju. Kuhano in še vročo bučo pretlačimo in jo dosolimo po želji.

Dodamo maslo in 2/3 presejane pirine moke. Ostalo moko dodamo po potrebi, nekaj je pustimo za kasneje, ko bomo oblikovali testo v kroglice. Dobro pregnetemo. Testo ne sme biti ne premehko in ne vodeno.

Testo razvaljamo 2–3 mm debelo in ga narežemo na petcentimetrske kvadratke ali naredimo majhne kroglice, ki jih s prsti raztegnemo na 2-3 mm velike kroge. Po želji.

Na sredino položimo razkošičeno slivo, jo posujemo s trsnim sladkorjem in še s pol žličke mletega cimeta. Slive lahko nadomestimo z domačo marmelado. V tem primeru dodamo na sredino toliko marmelade, da lahko KNEDL še zmeraj oblikujemo v kepo, tako da nam marmelada ne curlja in kaplja iz testa.

Kuhamo jih 5-10 minut na rahlem ognju v rahlo osoljenem kropu. Po domače povedano, kuhani so ko priplavajo na površje. Prvega, ki priplavana površje, vzamemo iz vode, ga odcedimo in ga prerežemo. Tako bomo videli, če je kuhan. Med kuhanjem KNEDLov nastrgan žajbelj na hitro prepražimo na prečiščenem maslu, ter dodamo sladkor in drobtine ali mandeljne. Kuhane KNEDLe poberemo iz vode z lopatico, jih odcedimo in povaljamo v zmesi drobtin. Serviramo še tople ali hladne. Oboje bo prav.



BISKVIT /MATEJA MAROVT/

SESTAVINE:

500 ml rastlinskega mleka iz namočenih
ovsenih kosmičev
2 žlici jabolčnega kisa
1 1/2 skodelice rjavega sladkorja
2/3 skodelice stopljenega kokosovega olja
1 žlička vanilije v prahu
1 skodelica polnozrnatih moka

2 skodelici bele moka
2/3 skodelice kakava v prahu
1 žlica fino mlete soli
2 čajni žlički vinskega kamna
vrečka indijskih oreščkov
ekološke jagode



PRIPRAVA:

Biskvit

Pečico segrejemo na 180 stopinj Celzija. Tortni model s premerom 26 cm obložimo s peki papirjem. V veliki skledi zmešamo rastlinsko mleko in jabolčni kis. Dodamo sladkor, olje in vanilijo ter dobro premešamo. V drugi skledi zmešamo še moko in kakav v prahu, vinski kamen ter sol. Oboje skupaj zmešamo in porazdelimo v pekač. Pečemo približno 35 min. Osnova je pečena, ko je prožna na dotik in ostane zobotrebec, ki ga zapičimo v sredino, čist, ko ga izvlečemo. Biskvit damo iz modelčka in ga pustimo, da se ohladi.

Krema:

1 in 1/2 skodelice indijskih oreščkov namočimo čez noč. Nato odcedimo vodo in jih operemo. Dodamo vanilij prah po občutku ter sladkor. Vse skupaj zmešamo v mikserju (blenderju) in namažemo po biskvitu. Dodamo lahko še meto z vrta in ekološke jagode iz bližnje tržnice.



PEHTRANOVA TORTA Z MALININO KREMO

/TJAŠA GORJANC/

SESTAVINE:

Biskvit:

3 srednje velika jajca
90 g sladkorja
75 g moke
ščeč soli
zajetna pest sesekljanega pehtrana

Krema:

50 g sladkorja
250 g skute
125 g mascarponeja
125 ml smetane
126 g svežih ali zamrznjenih malin



PRIPRAVA:

Pečico segrejmo na 180 °C. Obod za torto premažemo z maslom ali čebeljim voskom. Če bomo obod dobro namastili, papirja za peko ne potrebujemo. V skodelici stehamo 75 g moke in pripravimo manjše cedilo. Beljake in rumenjake ločimo. Rumenjacom dodamo sladkor, beljakom pa ščeč soli. Najprej z ročnim mešalnikom čvrsto stepemo beljake, da dobimo trd sneg. Tudi sladkor in rumenjake stepamo tako dolgo, dokler rumenjakova mešanica ne postane svetlo rumena in kremasta. To lahko traja do 3 minute. Nato v jajčno mešanico skozi cedilo presejemo polovico stehane moke in polovico beljakovega snega. Na rahlo premešamo s spatulo in postopek ponovimo še z drugo polovico moke in beljakovega snega. Na koncu na rahlo vmešamo še nasekljan pehtran. Če bomo opisani postopek previdno izvedli, pecilnega praška ne bomo potrebovali, saj se bo ustvarilo dovolj zračnih mehurčkov, da bo biskvit narastel brez dodatne pomoči. Mešanico prelijemo v tortni obod in pečemo 20-30 minut oziroma dokler noževa konica, ki jo zapičimo v sredo biskvita in izvlečemo, ni čista. Medtem pripravimo kremo. Sladkor zmeljemo v kavnem mlinčku ali sekljalniku. V kolikor uporabljamo nepasirano skuto, jo dodamo sladkorju in jo spasiramo. V srednje veliki posodi združimo pasirano skuto s sladkorjem in mascarponejem. V posebnem lončku stepemo 250 ml smetane. Polovico jo dodamo skutni mešanici, polovico pa prihranimo za okrasitev torte. Če so v času, ko se lotimo priprave pehtranove torte, maline v sezoni ali če smo jih v sezoni skrbno shranili v zamrzovalnik, jih dodamo v pripravljeno kremo, sicer jih lahko mirne volje izpustimo. Ko je biskvit pečen, ga vzamemo iz pečice in odstranimo iz tortnega modela. Ko se nekoliko ohladi, ga prečno razrežemo na tri enake dele. Spodnji del biskvita prestavimo na servirni krožnik in ga po želji rahlo napojimo z mlekom. Na biskvit namažemo polovico malinine kreme, na vrh pa položimo drugi del biskvita. Tudi tega po želji pokapamo z mlekom in dodamo drugo polovico malinine kreme. Pokrijemo z zadnjim delom biskvita, ga pokapamo z mlekom, nato pa celotno torto premažemo s stepeno sladko smetano. Okrasimo s svežimi listki pehtrana in malinami.



PIKANTEN ŠPARGLJEV KRUH S ČILIJI

/TATJANA MARTUN/

SESTAVINE:

Drožni nastavek (1:3:3):

20 g matične kulture
60 g mešanice polnozrnatih pirine,
polnozrnatih pšeničnih in bele T500 moke
60 g vode

Dodatki:

domače deviško olivno olje,
šparglji domač čili.

Glavno testo:

350 g (70 %) polnozrnatih bio pirina moka
(lahko se doda tudi manjši del ržene moke)
150 g (30 %) polnozrnatih bio pšeničnih moka
310 g vode sobne temperature (62 – 65 % hidracija)
7,5 g (1,5 %) piranske soli
135 g (27 %) drožnega nastavka



PRIPRAVA:

Drožni nastavek (1:3:3):

Sestavine pomešamo, pustimo stati, da se zmes podvoji (4-6 ur). Polnozrnatih moka imajo več mikroorganizmov in so posledično bolj aktivne, torej potrebujejo manj časa.

Različica:

Različna semena, ki jih namočiš istočasno kot narediš drožni nastavek; lahko dodaš žličko kulture (sončnica, sezamova, bučna, čijina semena dodajš ob drugem pregibanju; jaz naredim tako, da raztegnem testo na pultu in ga posipam s semeni ali v primeru zgornjega recepta s šparglji, suhimi paradižniki, olivami). To testo se lahko naredi z daljšo ali krajšo atulizo (jaz sem naredila z 1,5 urno ob dodani vodi 62 %, po autolizi dodaš nastavek in sol ter po potrebi še vodo). Dobro uspe tudi brez atulize.

Testo gnetem na pultu »Slap and fold« ali v skledi. Naredim 2-3 sete prepogibov, mogoče tri - odvisno, kako se testo obnaša.

Oblikovanje naredim tako, da peki papir posipam z dodatnimi semeni ali z npr. ovsenimi kosmiči, zvrnem nanj testo in ga vložim v model. Pokritega pustim v hladilniku vsaj 10 ur – preko noči ali dlje. Pečem v modelu; prvih 20 minut pokrito in še 30 minut odkrito.





Naslov:

PraviLNO pečeno 2018

Avtorica:

Živa Lopatič

Uredništvo:

Živa Kavka Gobbo,

Focus, društvo za sonaraven razvoj

Živa Lopatič,

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

Foto:

Bastian M. Novak

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

Ljubljana, februar 2019

Dostopno v obliki pdf:

V komisiji za ocenjevanje izdelkov sta sodelovala tudi Erik Bozic in Manca Rudolf (Rudolfova malca), za kar se jima iskreno zahvaljujemo!

Kataložni zapis

