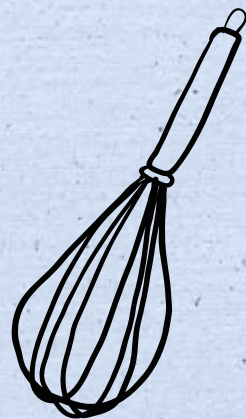
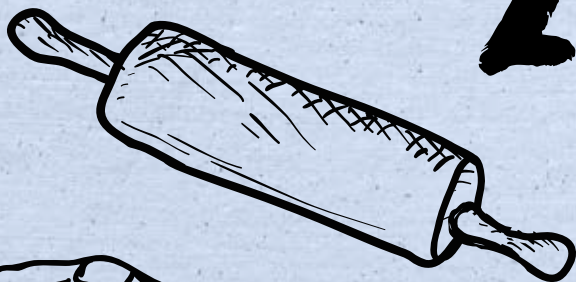




PRAVIČNO PEČENO

knjižica receptov

2020



PRAVIČNA
TRGOVINA SLOVENIJA
Mi smo sprememba!



Uvodna beseda



Ob svetovnem dnevu pravične trgovine smo tudi letos pozvali naše podpornice in podpornike, da z nami delijo kakšnega od svojih najljubših receptov, ki je prilagojen tako, da vsebuje samo sestavine iz znanega porekla – pridelano ekološko lokalno ali v sistemu pravične trgovine.

Letos prvič dobrot nismo mogli preizkusiti, ampak smo zaupali fotografijam ter seznamu sestavin, ki so jih sodelujoči uporabili ter s pomočjo spletnega glasovanja izbrali najboljše tri.

Knjižica PraviLNO pečeno 2020 je namenjena vsem, ki radi kuhate in pečete ter se pri tem sprašujete, kje lahko dobite sestavine za vaše dobrote. Zagotovo boste poleg zanimivih receptov v njej našli tudi kakšen dober napotek, kako se še bolj odgovorno obnašati tudi pri izbiri sestavin za pripravo vaših vsakdanjih obrokov.

TradeFairLiveFair
goEAThical



Želimo vam obilo užitkov
ob preizkušanju receptov v
tej knjižici.



Sadna pita za 4 osebe in 3 dni ...če zdržite

BOJANA KOS GRABAR



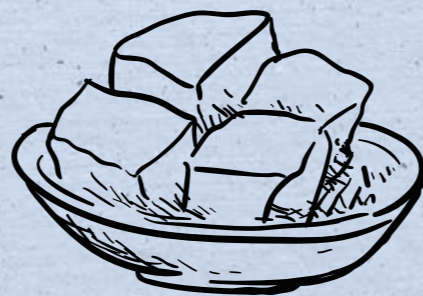
Sestavine

Testo:

500 g moke
(poljubna mešanica kamut
ali khorason s polnozrnatno belo)
200 g kokosove masti
2 žlici rjavega sladkorja
ščepec soli
2 rumenjaka
(ali rastlinsko vezivo, npr. ohlajena kaša
iz ene pokuhane limone ali pomaranče)
nadrobljena limonina
in pomarančna lupina
6 žlic mleka (ovseno/konopljino/mandljevo)

Nadev:

600 g jabolok
(hrušk/marelic/češenj/rabarbare ...)
po želji sezosko sadje/zelenjava
mleti oreščki po izbiri
majhna pest rozin ali brusnic
1 žlička mešanice začimb:
mleti klinčki, cimet, vanilija
1 žlica medu/agavin dateljni sirup
sok sveže limone/bezgov/akacijin
z žlico mrzle vode stepen beljak dveh jajc



Priprava



Počasi (z mešalcem ali bolje z rokami) zamesimo in pregnetemo testo (moki dodamo ščepec pecilnega praška ali sode), pustimo stati 20 minut v senci ali temperaturi do 18 °C. Medtem v posodi pripravimo sadno zmes za nadev, eno jabolko ali hruško razrežemo na tanke rezine. 2/3 testa razvaljamo v debelino do največ 1 cm in raztegnemo v s papirjem obloženem in pomaščenenem pekaču, raztegnemo v zavihane robove. V tak bazenček naložimo sadno zmes, ki smo ji pred tem dodali stepen beljak (ali brez). Zmes prekrijemo z do 0,5 cm tankimi rezinami jabolok ali hrušk (ali rumene kolerabe, bučk in drugega). Preostalo testo tanjše razvaljamo in narezemo v 1,2 cm široke rezance, z njimi prečno mrežno prekrijemo sadno zmes, utrdimo robove in malo potlačimo na kriznih mestih. Pečemo največ 60 minut pri 180-190 °C (odvisno od moči pečice).

Naj vam bo v slasten tek! Pita bo dobra in najboljša tri dni.



Borovničeva pita z limono

MARJETA BENČINA

Sestavine

Krhko testo:

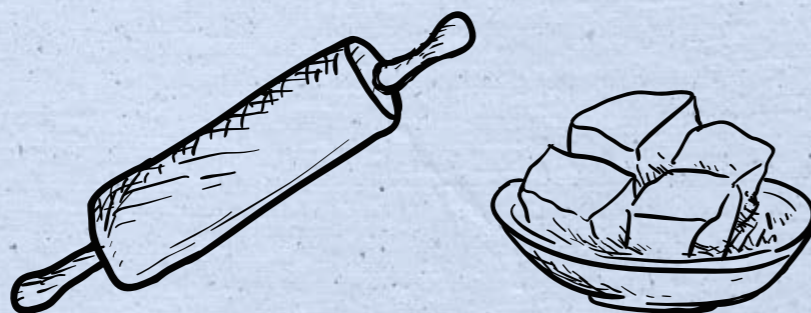
400 g moke z ekološke kmetije
100 g Fairtrade sladkorja
200 g masla
2 žlici kisle smetane
2 rumenjaka domačih jajc
1 pecilni prašek
bio limonina lupinica
ščepec soli

Borovničev nadev:

500 g lokalno nabranih borovnic
sok 1 bio limone
2 žlici Fairtrade sladkorja
2 žlici jedilnega škroba

Priprava

V skledo presejemo moko s pecilnim praškom. Dodamo sladkor in ščepec soli, na vse skupaj pa izdatno naribamo limonino lupinico. Hladno maslo narežemo na kockice, ki jih stresemo v skledo. S prsti ga na hitro vtremo v ostale sestavine, da dobimo drobtinasto zmes. Seveda pa drobtinice lahko opravimo tudi v multipraktiku. Dodamo rumenjaka, prilijemo smetano in na hitro ugnemo gladko testo. Razdelimo ga na 2 dela. Enega ovijemo v prozorno folijo in položimo v hladilnik, drugega pa ovijemo enako in položimo v zamrzovalnik. Borovnice preberemo, oprhamo pod tekočo hladno vodo in dobro posušimo. Pekač (18 x 33 cm) obložimo s peki papirjem, ki ga premažemo z maslom. Pečico segrejemo na 180 °C. Posušenim borovnicam primešamo sladkor, limonin sok in jedilni škrob. Testo iz hladilnika na blago pomokani delovni površini razvaljamo v obliki pekača. Razvaljano testo vtisnemo v pekač. Po njem enakomerno razdelimo borovnice. Testo iz zamrzovalnika grobo naribamo po borovnicah. Pekač za pribl. 45 minut položimo v pečico.



Jagodni muffini in aromatizirana sivkina voda

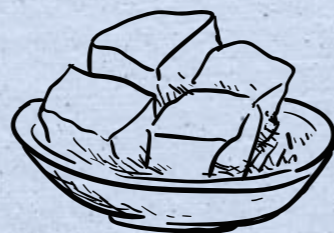
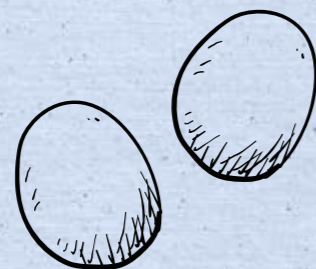
MOJ EKOVRT



Sestavine

2 jajci
1 lonček ovčjega jogurta
3/4 lončka oljčnega olja
3/4 lončka kokosovega sladkorja
2 žlici kakava
vanilija

2 lončka emmer moke (moka iz žita dvoznice)
majhna žlička sode bikarbone
500 g svežih jagod
50 g bele čokolade
sivka

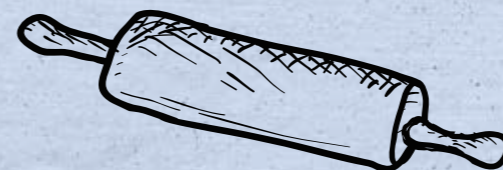


Priprava

V posodi zmešamo naprej mokre sestavine ter sladkor in vanilijo, nato dodamo emmer moko, sodo bikarbono ter na koščke narezane jagode. Narežemo še čokolado na manjše koščke, polovico jih damo v maso, ostalo posipamo po vrhu muffinov. Maso vlijemo v naoljen pekač za muffin-e, ki naj ne sega čez rob in pečemo okoli 30 min na 170 stopinjah (odvisno od pečice).

Napitek:

nekaj sivkinih cvetov damo v vrč z vodo in jih pustimo namočenih čim dlje časa (še najboljše kar čez noč).



Grahov biskvit po Vodnikovo

MAJA RIJAVEC



Sestavine

300 g svežega graha

200 g masla

120 g Mascobado sladkorja

250 g pirine bele moke

3 jajca

2 žlički vinskega kamna

ščepl soli

lupinica in sok pol limone

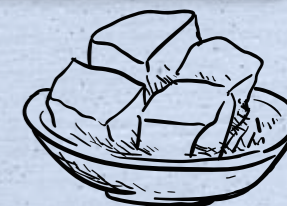
muškarni orešček in cimet

Navdih

Navdih za to pecivo je prišel iz prve slovenske kuharice, knjige Kuharske Bukve Valentina Vodnika, izdane leta 1799. Branje te knjige je zares zabavna reč, kuhanje po njej pa ne tako preprosto. Recept številka 140, Grahova torta, ima več težav: 1. za torto potrebujemo skupaj z maslenim testom 35 (!) jajc. 2. naj mi kdo prosim pove, koliko zares znaša Vodnikova libra, (interneti mi pravijo med 300 in 500 grami). 3. Peci počasi («inu pezi pozhafi»), ja, tudi to je zelo neugoden podatek. Odločila sem se, da najdem drug recept za grahovo pecivo, tak z več ali manj enakimi sestavinami, z manj jajci in konkretno navedenimi količinami. Začimbe sem dodala glede na Vodnikove preference-»lemon lupka, fladke fkorie, inu mufkatzveta eno malo rezh«

Priprava

Grah olupiš in skuhaš do mehkega. Ohlajenega zmelješ v pire. Zmešaš sladkor in jajca, dodaš grahov pire, limonin sok ter lupinico, začimbe in sol. Dodaš še presejano moko in vinski kamen. Vse skupaj daš v večji pekač, tako da je masa približno 3 centimetre visoko. Pečeš pri 170 stopinjah približno 25 minut. Grah, jajca, moka in limona so iz tržnice. Moka in limona so ekološke pridelave. Maslo je od mlekarne Planika. Sladkor je iz 3MUH, začimbe so ekološke (Sonnenthor). Rezultat je zanimiv in okusen. In manj zelen kot sem pričakovala. In fino bi ga bilo združiti še s čim žmohtnim. Med drugim me je spodbudil, da naredim še kakšno zelenjavno sladico. Recept številka 141 v Vodnikovi kuharici je Pesina torta ...



Knedlove kuharske čarovnije

Prekmurska baklava

KNEDL



Sestavine za 20 oseb

500 g vlečenega testa
250 g mletega maka
250 g rožičeve moke
250g mletih orehovih jedrc
4 sladkokisla sosedova jabolka
2 dl jogurta

200–300 g pravičnega trsnega sladkorja
1 dl sončničnega olja
3 – 5 dl vode
20 g cimeta v prahu iz pravične trgovine
2 žlici medu + 4 dl vode



Priprava



Pekač namažemo z oljem, pomagamo si s čopičem. Vanj položimo dva lista testa. Mak in rožičevo moko vsakega posebej v posodici zmešamo z 1/3 sladkorja. Pomembno je, da z oljem in vodo navlažimo vsako plast testa. Torej, ena žlica olja in ena do dve žlici vode na vsako novo plast testa. Prvo plast posujemo z makom in rožičevo moko, drugo z orehi in to ponavljamo do polovice višine pekača. Srednjo plast nadevamo z naribanimi jabolki, ki smo jim dodali mleti cimet in preostali sladkor. Nato ponovimo vajo z makom, orehi in rožičevo moko. Zadnjo plast prekrijemo z testom, tudi tega rahlo navlažimo. Jogurt zmešamo z malo vode in prelijemo po vrhu. Nato gibanico narežemo na kvadratke poljubne velikosti. Pečemo jo 30 minut v pečici, ogreti na 180 °C. Iz tople vode in medu naredimo sladko medeno vodo. Ko je jed pečena, jo takoj zalijemo z njo, da vroča baklava popije vso tekočino. Ohlajeno prekmursko baklavo ohladimo in še enkrat z nožem zarezemo po kvadratih.

Prekmurska baklava je zelo priljubljena in je znana po tem, da povzroča neprestano smejanje.

Pa dober tek Vam želim!



Čokoladni kipnik z jagodnim prelivom

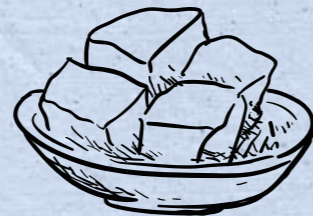
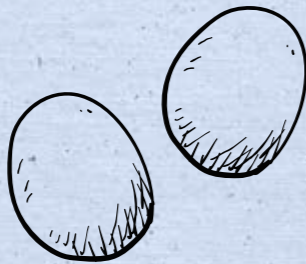
POLONA AVANZO



Sestavine

70 g slovenskega bio masla
5 domačih slovenskih jajc
110 g sladkorja Mascobado

100 g ogrete pravične čokolade
100 g slovenske pirine moke
košarica slovenskih jagod



Priprava

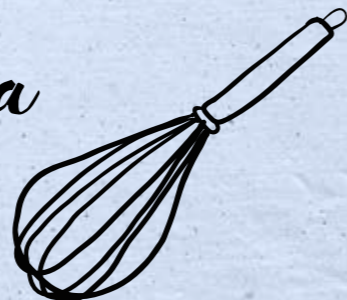
Maslo dobro umešamo, izmenjaje in posamezno dodajamo rumenjake in sladkor, nato dodamo čokolado. Na testo razprostremo trd beljakov sneg, potresemo z moko ter narahlo premešamo. Testo damo v model za kipnik, dobro pokrijemo in kuhamo 45 min v vodni kopeli. Malo ohlajen kipnik odkrijemo in zvrnemo na servirni krožnik, ohladimo in obložimo s sadno omako, ki jo naredimo tako, da pokuhamo slovenske jagode s sladkorjem.



Kavno lešnikova torta

Pravejen recept avtorice Aine Carlin.

NINA HORVAT



Sestavine

Testo:

- 1 žlica domačega balzamičnega ali jabolčnega kisa
- 200 ml lešnikovega mleka (narejenega doma iz lešnikov s kmetije Kauran)
- 300 g moke (kmetija Kovač Gorenjska)
- 1 žlica pecilnega praška (ekološke trgovine)
- 1 žlička sode bikarbone (ekološke trgovine)
- 1 žlica kakava v prahu (3MUHE)
- ščepl soli (Soline)
- 1 žlička vanilije v prahu (ekološke trgovine)
- 200 g veganskega masla (ekološko maslo Alsan)
- 200 g trsnega sladkorja (Picaflor- Buna)
- 60 ml kave (instant kava Kaffe Latino 3MUHE) ohlajene
- 1 žlica javorjevega sirupa (Kalček)
- 1 žlička ekstrakta kave (spletne strani ali pa dobiš od prijateljice)

Nadev:

- 250 g masla Alsan
- 300 g trsnega sladkorja Picaflor zmlatega v kavnem mlinčku
- 1 žlička kavnega ekstrakta



Priprava



Segrejte pečico na 200 stopinj Celzija. Pripravite tri plitke modele za torte premera 18 cm in jih obložite s peki papirjem. V posodi združite kis in rastlinsko mleko in jo postavite na stran.

V drugi posodi zmešajte moko, pecilni prašek, sodo bikarbono, kakav v prahu, sol in vanilijo v prahu. V tretji posodi z metlicami penasto umešajte vegansko maslo in sladkor. Združite mlečno mešanico, kavo, javorjev sirup in kavni ekstrakt in zmešajte. Polovico prelijte po mešanici masla in sladkorja in dodajte polovico mešanice z moko in nežno stepajte z metlicami, da se sestavine združijo. Počasi dodajte še ostalo polovico obeh mešanic in previdno stepajte, da se naredi puhasta masa. Maso enakomerno porazdelite po treh pekačih in pecite 25 minut. Preverite z zobotrebcom, če je testo pečeno. Ohladite vsaj pet minut preden testo prestavite iz pekača na rešetko, kjer na se popolnoma ohladi. Z električnim mešalnikom stepite maslo, sladkor in kavni ekstrakt. Namažite prvi del testa s kremo in nadaljujte do tretjega dela. Pomagajte si s spatulo in poravnajte kremo po obodu trote in po vrhu. Po vrhu in po strani posujte pečene zdrobljene lešnike.



Naslov:
PraviLNO pečeno 2020

Avtorica: Živa Lopatič
Uredništvo: Živa Kavka Gobbo,
Focus, društvo za sonaraven razvoj
Živa Lopatič,
Pravična trgovina 3MUHE
Oblikovanje: Veronika Savnik

Avtorji fotografij dobrot in receptov so navedeni pod naslovi receptov.

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 2020

V komisiji za ocenjevanje izdelkov so sodelovali:
Danilo Ivanuša (KNEDL),
Živa Lopatič (Pravična trgovina)
in sledilci na FB



Knjižica je nastala v okviru projekta #GoEAThical, ki ga sofinancira Evropska Komisija v okviru programa DEAR. Vsebina knjižice je v izključni odgovornosti izdajatelja in ne odraža stališč EU.

Dostopno v obliki pdf: <https://focus.si/publikacija/pravilno-peceno-2020/>

