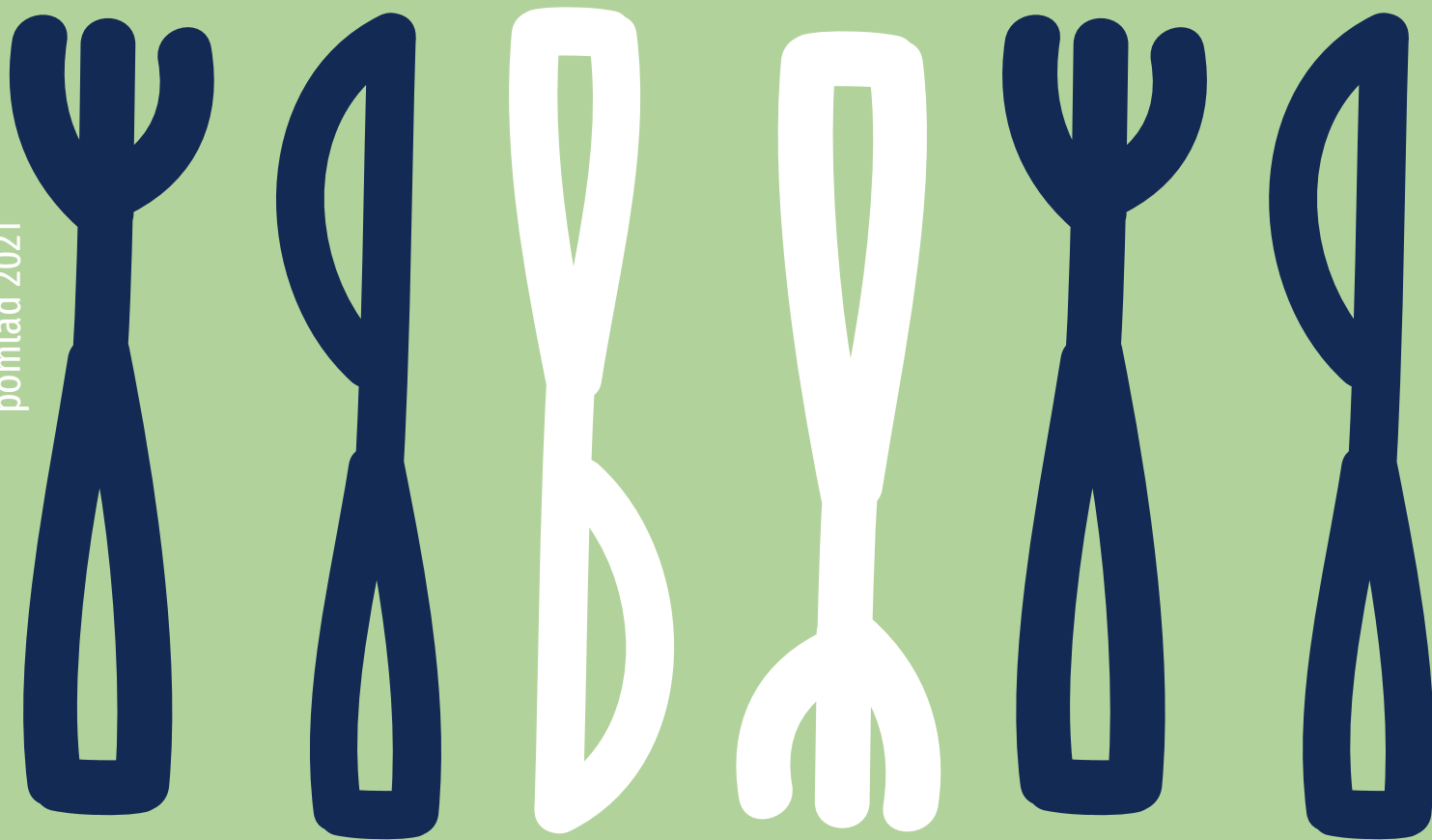


FUTR ZAJUTR

TEDENSKI JEDILNIK

→ ***POMLAD***

pomlad 2021



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 način, in če se le da, tudi cenovno dostopne in primerne za plitev študentski žep. Poslali ste mi kup zanimivih idej in receptov, ki sem jih malo premetala in kakšnega tudi predelala, da je nastal tale jedilnik. Hvala vsem, ki ste prispevali svoje recepte. Iz prav vsakega sem se kaj novega naučila.

Preden se lotite branja in sledenja, pa tale nasvet: raztegnite si ga vsaj na 14 dni in vmes porabite tisto, kar vam ostaja ali prihaja v vaše hladilnike ter shrambe nenapovedano. Bodite čim bolj kreativni in eksperimentirajte. In seveda uporabite tisto, kar vam pride prav, preostalo pa naj vam služi kot ideja ali osnova, ki jo lahko spremenite.

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

Sezonski jedilnik je nastal v okviru projekta "Our Food. Our Future" in je namenjen promociji trajnostnega prehranjevanja.

AJDA, Futr za jutro



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 focus.si/projekti/ourfoodourfuture/.

PONEDELJEK

ZAJTRK

izprazniš hladilnik od konca tedna

Do konca poješ kruh in nanj namažeš tisto, kar ti je ostalo. Če ni ostalo nič, pa nanj namaži malo domače marmelade ali vsaj masla ter namaz posuj z bučnimi semeni ali drugimi oreščki, ki jih imaš na voljo.

KOSILO

lečna juha

Lečo namočiš že en večer prej, da se bo hitreje skuhalo. Domač por z vrta popečeš in mu dodaš česen. Ko lepo zadiši po njem, dodaš na kocke narezan korenček in paradižnikovo omako (pretlačen paradižnik) ter dušiš nekaj minut. Nato dodaš namočeno lečo in jo zaliješ z enako količino vode. Dodaš še narezano domačo pisano blitvo in kuhaš približno 10 minut. Po 10 minutah popraš, soliš in začiniš še z mleto dimljeno papriko ter mletim komarčkom in dodaš svež grah. Kuhaš še toliko časa, da se grah skuha.

Zraven lečne juhe si lahko privoščiš kos kruha, lahko si skuhaš malo riža ali ajdovo kašo, če jo imaš rad/-a.

VEČERJA

polpeti iz ajdove kaše

V osoljeni vodi (pol žlice soli) skuhaš ajdovo kašo* (največ 15 min kuhanja). V multipraktiku ali mešalniku zmelješ 3 žlice ovsenih kosmičev in 2 žlici lanenih semen ter dodaš kuhano ajdovo kašo in začimbe po okusu (bazilika, origano, timijan, rožmarin, koper, suh česen, čebula ...), malo popra ter vse skupaj zmelješ. Če je masa presuha, dodaš malo vode (do 4 žlice). S pomočjo žlice oblikuješ polpete, ki jih polagaš na peki papir, saj jih boš pekel/-a v pečici na 180°C približno 30 minut, oziroma dokler se skorjica ne zapeče.

Polpete preliješ z jogurtom, ki si mu prej dodal/-a sveže (ali suhe) začimbe po okusu (tisto, kar imaš, ali malo origana, rožmarina, sol in poper).

N A S V E T

*Za pripravo polpetov porabi kuhano ajdovo kašo, ki ti je ostala od kosila.

TOREK

ZAJTRK

ovseni kosmiči s kakavom in svežim sadjem

Kosmiče namoči v vroči vodi, ki ji dodaš žličko kaka-va in medu. Kosmiče lahko tudi skuhaš in kakav in med dodaš na koncu. Zraven pa si privošči sveže jagode ali drugo sezonsko sadje. Pogosto so tudi na ulicah sadna drevesa, kot so ringlo, slive, jabolka, ki jih lahko obereš in tako prihraniš.

KOSILO

ničesar ne zavržemo

Zato do konca pojemo lečno juho, ki nam je ostala od prejšnjega dne, le prilogo lahko zamenjamo, da bo malo bolj pestro.

VEČERJA

pečena prosena kaša z jogurtom in sadjem (ki jo lahko imaš tudi za več dni ali ko pridejo prijatelji na obisk)

100 g prosene kaše spereš pod tekočo vodo, daš v posodo in preliješ z 0,5 l domačega mleka. Zavreš in nato kuhaš na nizkem ognju približno 20 minut, dokler ni kaša kuhana. Nato jo odstaviš, da se ohladi. Medtem ko se kaša ohlaja, stepeš 2 domači jajci z žlico ali dvema medu. Stepaš kar dolgo, približno 5 minut, da so jajca penasta in pastelne barve. Ohlajeno proseno kašo narahlo primešaš jajčni zmesi, da ohraniš čim več zraka v zmesi. Manjši pekač namastiš in vanj preliješ dobljeno zmes. Jabolko narežeš na tanke krlje in jih razporediš po vrhu kaše. Pečeš 40–45 min pri 180°C. Kos pečene prosene kaše postrežeš skupaj z domačim jogurtom, ki si mu dodal/-a mleta lanena semena in domače jagode.

N A S V E T

Prosene kaše lahko skuhaš tudi več ter jo shraniš v hladilniku in si jo pripraviš še za kakšen drug obrok. Dodaš ji lahko malo jogurta in sadja ter kakšne oreščke in semena ter jo poješ za zajtrk še naslednji dan. Lahko prepražiš zelenjavo, ki jo imaš, ter ji dodaš kuhano proseno kašo in dobiš nekakšno rižoto za kosilo. Ali pa jo preprosto zaliješ z vročim mlekom, dodaš malo medu ter jo poješ za večerjo. Lahko pa jo pripraviš tudi v solati s svežo zelenjavo in jo odneseš s seboj na delo, izlet ali v šolo.

SREDA

ZAJTRK

črn kruh s skuto, semeni in nekaj zelenega

Odrežeš kos kruha, ga namažeš s skuto, dodaš nekaj kapljic bučnega olja, posuješ z bučnimi semeni ter nanj položiš še nekaj motovilca (ali mlade špinače). Po okusu lahko dodaš še malo soli in popra ter kakšno kapljico limone. Iz preostanka limonovega soka si narediš limonado.

KOSILO

mlad krompir z rožmarinom

Mlad krompir opereš in po potrebi razrežeš ter ga položiš v pekač. Poliješ ga z nekaj olivnega olja, rožmarinom in malo soli ter vse skupaj zmešaš. Nato naj se v pečici na 175°C peče približno eno uro. Medtem skuhaš trdo kuhano jajce in opereš motovilec. Pripraviš motovilec v solati (dodaš kis, bučno olje in sol) ter čeznjo narežeš ali naribaš trdo kuhano jajce ter vse skupaj posuješ z bučnimi semeni.

VEČERJA

blazinica s sadjem

Najprej v ponev položiš maline ter jim dodaš malo sladkorja in limone ter jih kuhaš približno 10 minut, da nastane nekakšna marmelada. Medtem ko se maline kuhajo, listnato testo narežeš na enake dele in ga prepikaš z vilicami na mestu, kamor boš pozneje dodajal/-a namaz. Tega pa narediš tako, da skuto zmešaš z malo sladkorja in limonovega soka. Z njim namažeš listnato testo. Robove premažeš z jajcem, ki si ga prej z vilicami umešal/-a. Skuhane maline dodaš na skuto. Vse skupaj pečeš 10 minut v pečici na približno 175°C.

ČETRTEK

ZAJTRK

ovseni kosmiči s korenjem

3 žlice ovsenih kosmičev namočiš v vreli vodi. Lahko jih pustiš čez noč ali pa jih zjutraj na hitro pokuhaš. Nato jim dodaš nariban korenček, žlico medu in začimbe (½ žličke ingverja, žličko cimeta, ⅓ žličke muškatnega oreščka). Vse skupaj (spet) na majhni jakosti kuhaš 5–10 minut ter ves čas mešaš. Postrežeš s svežo marelico, orehi in grškim jogurtom (v katerega lahko naribaš pomarančno lupino, ki pa naj bo ekološka oziroma neškropljena).

KOSILO

hitro pripravljeno kosilo

Skuhaš svoje najljubše rezance ter jim dodaš že vnaprej pripravljeno omako iz preverjenih sestavin. Omako lahko nadomestiš tudi s kislo smetano, če jo imaš raje. Nato dodaš še sezonsko solato – zelena solata, nekaj listov špinacije ali cikorije, mlado čebulo, kakšno redkvico, mocarelo (ali na koščke narezan kakšen drug sir) ter trdo kuhano jajce.

Omako lahko pripraviš v večji količini in jo nato zamrzneš. Dodaš ji lahko samo kislo smetano ali maslo in zmlete orehe, sveže začimbe, makova semena in podobno.

VEČERJA

ko nimaš časa

Nareži kruh, ki ga še imaš. V majhno skledico vlij malo dobrega olivnega olja (po okusu dodaj še malo soli in popra) ter kruh pomakaj vanj in uživaj. Temu lahko dodaš tudi druge dobrote, če se še kakšna skriva v hladilniku ali shrambi. Če pa imaš še kaj sveže zelenjave, si jo nareži in grizljaj zraven.

PETEK

ZAJTRK

mlečni zdrob

V posodo vliješ mleko in pustiš, da zavre, nato pa vanj vmešaš pšenični zdrob. Na pol litra mleka dodaš sedem žlic zdroba, pri tem pa ves čas mešaš ter kuhaš še dve minuti po vretju. Ohladiš in postrežeš. Če želiš malo popestriti okus, lahko zraven naribaš jabolko ali pa ga posuješ s kakavom v prahu in sladkorjem.

KOSILO

gobova juha in palačinke z marmelado

Na olju prepražiš narezano čebulo in začiniš z domačo vegeto (mešanica soli in sesekljane zelenjave). Nato dodaš na kocke narezan krompir in korenček ter zaliješ z vodo. Kuhaš toliko časa, da se zelenjava zmehča. Dodaš jurčke (lahko sveže ali suhe iz zamrzovalnika) in še malo pokuhaš, pa za njim še narezan peteršilj, drobnjak oziroma začimbe po okusu. Zraven lahko dodaš kislo smetano.

Za pripravo palačink zmešaš jajce, sladkor, mleko, moko in olje ter dobiš zmes za palačinke. Te nato spečeš in jih namažeš z domačo marmelado.

VEČERJA

jajca s šparglji

Na olju prepražiš čebulo in šparglje, narezane na kocke. Razžvrklaš jajca in jih začiniš z domačo vegeto (je pa dovolj že poper in sol). Dodaš jajca in popečeš, po želji še dodatno dosoliš. Lahko dodaš še sir, če ga slučajno imaš. Lahko ješ s kruhom.

Ko pa je sezona prava, si lahko nabereš divje šparglje, ki so še boljši od pridelanih.

SOBOTA

ZAJTRK

ovseni kosmiči

Ovsene kosmiče streseš v posodo, doliješ vodo (toliko, da so pokriti) in jih na zmernem ognju kuhaš, dokler voda ne izhlapi. Medtem v skledo naribaš jabolko, vanjo streseš kuhane kosmiče in čeznje potreseš še mlete mandlje (ali katerekoli druge oreščke). Lahko dodaš še kokos in vse skupaj preliješ z agavovim sirupom (ali medom) za bolj sladek okus ali dodaš kakšno žličko sladkorja – karkoli je pač pri roki.

KOSILO

špargljeva juha in zelenini polpeti s krompirjem

Šparglje opereš (okoli 250 g špargljev za 3–4 osebe) in narežeš na drobne kose, vršičke pustiš cele in jih daš na stran. Nasekljaš mlado čebulo (lahko tudi tisto, ki je preživela ozimnico) in jo popražiš na olivnem olju, nato dodaš narezane šparglje, jih zaliješ z vodo (tako da so pokriti) in jih kuhaš, dokler niso mehki. Dodaš sol, naribaš malo muškatnega oreščka ter potreseš žlico moke in vse skupaj zmiksaš. Nato v posodo dodaš vršičke in sladko smetano ali smetano za kuhanje ter pustiš, da juha zavre. Če je pregosta, dodaš še malo vode. Po želji lahko juhi na koncu dodaš še sveže sesekljan drobnjak.

Srednje veliko zeleno olupiš in naribaš. Dodaš ščepec soli, eno veliko žlico zmletih lanenih semen (lahko tudi več, zmelješ jih lahko sam/-a), 1 jajce, ovsene kosmiče (lahko tudi prosene kosmiče) in čičerkovo moko (lahko tudi navadno). Kosmiče in moko dodaš po občutku, da dobiš lepo zmes, iz katere oblikuješ polpete. V ponvi jih popečeš na zmerno toplem olju (olja daj toliko, da je pol polpeta v olju), da postanejo zlato rumene barve na obeh straneh. Za prilogo k polpetom lahko narediš krompir v kosih, pire krompir, kvinojo ali kuskus. Kar pač imaš.

VEČERJA

prosena kaša z jabolkom in cimetom

Približno 4 dcl mleka (lahko tudi rastlinskega, na primer ovsenega) segreješ in mu dodaš proseno kašo, vse skupaj kuhaš približno 20 min, vmes mešaš. Kašo pustiš, da se ohladi in medtem olupiš in naribaš jabolka ter jih posuješ s cimetom. V dve posodi ločiš rumenjake in beljake dveh jajc. Rumenjaku dodaš žlico medu (ali malo sladkorja) in žlico zmehčanega masla, beljake pa stepeš v sneg. Proseni kaši dodaš rumenjake z dodatki ter jabolka, na koncu pa umešaš še sneg. Zmes v pekaču pečeš približno 30 min na 180°C.

NEDELJA

ZAJTRK

jajca na oko

Na krožnik položiš svežo solato, ki jo imaš, kot so rukola, mlada špinaca, motovilec. Na ponvi popečeš česen in čezenj še dve jajci na oko. Posoliš in poppraš po okusu ter vse skupaj položiš na svežo zelenjavo. Zraven dodaš še kos kruha.

KOSILO

Bučni njoki z omako iz špargljev

1 žlico lanenih semen namočiš v 2 žlicah vode. Bučo narežeš na kolobarje, jo soliš in jo vsaj 30 minut pečeš v pečici. Pečeš jo toliko časa, da se zmehča, saj tako lažje izdolbeš meso. Ko ga izdolbeš, ga pretlačiš, da dobiš bučni pire. 200 g bučnega pireja dodaš 140 g moke in namočena lanena semena ter 2 ščepca soli. Zgneteš testo za njoke in ga pustiš stati 15 min.

V ponvi na malo olja prepražiš čebulo in česen, dodaš šparglje, narezane na kolobarje, ki si jim odstranil/-a oleseneli spodnji del (potrebuješ približno 250 g špargljev). Doliješ malo vode, da so šparglji rahlo pokriti in se kuhajo 5 minut. Ko so skuhani, omako pretlačiš s paličnim mešalnikom.

Maso za njoke razdeliš na dele, ki jih boš razvaljal/-a v daljše svaljke in razrezal/-a s hrbtno stranjo noža. Zavreš osoljeno vodo in jih vržeš vanjo. Počakaš 3-5 minut oziroma toliko časa, da njoki priplavajo na vrh (malo jim pomagaš, tako da jih premešaš).

N A S V E T

Naredi malo več njokov in uživaj v njih še kakšen dan med tednom. Lahko jih tudi zamrzneš in si jih večkrat privoščiš. Namesto omake iz špargljev lahko uporabiš katerokoli ali pa jih samo popečeš na malo olja, ki si mu pred pečenjem njokov dodal/-a nekaj rožmarina za boljši okus.

VEČERJA

jogurt s sadjem

V navadni jogurt vmešaj narezano sadje in žličko medu. Uporabiš lahko zamrznjeno sadje ali sveže, kar imaš. Če pa dodaš še malo lanenih semen, sončničnih semen in nekaj oreščkov, vse skupaj postane še boljše.

SESTAVINE ZA EN TEDEN

Sveže sestavine (lahko so tudi alternative rastlinskega izvora):

- ¼ kg črnega kruha
- 250 g skute
- listnato testo
- jajca
- jogurt ali dva ali trije
- kislá smetana
- sladka smetana
- sir ali mocarela
- mleko
- maslo
- mlad krompir
- sveža solata (motovilec, mlada špinača, cikorija, berivka, mehka zelena solata ...)
- pisana blitva
- šparglji
- grah
- por
- česen
- čebula
- korenje
- zelena
- buča (na primer hokaido)
- sveže sadje (jagode, jabolka, marelice)
- limone
- prosena kaša
- ovseni kosmiči
- moka (priporočamo pirino ali belo, ker ima gluten in je iz nje lažje narediti kaj okusnega, a lahko izberete tudi drugo, če ste bolj veščí kuhanja)
- sladkor (izberi trsnega nerafiniranega, če lahko)
- domača marmelada
- paradižnikova omaka
- kakav v prahu
- pšenični zдроб
- suhi ali zamrznjeni jurčki
- zamrznjeno sadje

Začimbe in olja, ki jih imaš za dlje časa:

- bučno olje
- kis za solato
- olivno olje
- sol
- poper
- rožmarin
- origano
- timijan
- bazilika
- ingver (suhi ali sveži)
- cimet
- muškadni orešček
- med

Sestavine, ki jih lahko kupiš na zalogo:

- bučna semena
- lanena semena
- zelena ali rjava leča
- oreščki (orehi, lešniki, indijski oreščki)
- ajdova kaša

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 je **kakav, kava, čaj, palmovo olje**. Vsi ti izdelki pa so povezani z **uničevanjem okolja**.

↳ Kljub prostovoljnim zavezam svetovnih proizvajalcev čokolade pred več kot desetletjem¹, danes samo v zahodni Afriki dela več kot dva milijona otrok.

↳ Pidelava **palmovega olja** ustvari kar **18-krat več** izpustov toplogrednih plinov, ki so krivi za **podnebne spremembe**, kot so letni izpusti toplogrednih plinov Slovenije. Pri čemer ga vsebuje vsak drugi izdelek v naših supermarketih.

↳ **Gozdovi** izginjajo s hitrostjo enega nogometnega igrišča vsakih šest sekund. Predvsem zaradi govedoreje, plantaž in rudarjenja ter požigov.

↳ V letu 2020 je bilo na globalni ravni **ubitih vsaj 331 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 manjšina dobi azil ali pravico do dela v Španiji.

O B R N I M O . . .



...NA ETIČNO

- ↳ 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, zábojčki, 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 (primer je certifikat pravične trgovine).

Predvsem pa preišljeno 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 (kot sta Rifuzl ali Zelena japka) ali na različnih blogih in družbenih medijih (Mami na vrtu in FB-skupina Dom brez odpadkov ali spletna stran Manj je več)

BONUS

Saj veste, pridejo prijatelji, imaš pa samo pol ure časa. Imamo rešitev. Najlažji, odlični in najhitreje narejeni piškoti. Potrebuješ le pol ure in so že na krožniku.

Manca iz [Rudolfove malce](#) nam je pomagala pri receptu, ki gre tako:

- 250 g moke (lahko je bela, pirina, polnozrnata, mešana)
- 150 g masla
- 80 g sladkorja (lahko je bel, rjav, mešan), količino lahko prilagodiš glede na to, kako sladki želiš, da so :)

Nenujne sestavine:

- lahko dodaš jajce, ni pa treba
- lahko dodaš suho sadje, narezane oreščke, koščke čokolade, kokos
- 1 žlička pecilnega praška jih naredi bolj krhke
- vaniljev izvleček ali ekstrakt

Vse skupaj dobro zgneteš (najbolj z rokami) v kompaktno kroglo.

Oblikuješ žogice premera 3–5 cm, jih malce potlačiš in položiš v predhodno ogreto pečico na 180 ° za 12–14 min. Nato počakaš, da se ohladijo.

In to je to. :)

Tedenski jedilnik, Futr za jutro - pomlad

Spomladanski tedenski jedilnik je nastal v sodelovanju s sledilci profila na Instagramu @FutrzaJutr.

Vsebina: Ajda Mrak

Uredništvo: Živa Lopatič, Živa Kavka Gobbo

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

Oblikovalec: Publikacijo je oblikoval Luka Pajntar, Kaloop.

Izdano: avgust 2021

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

pomlad 2021.

ISSN 2784-6954

**OUR FOOD
OUR FUTURE**

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.

PRAVIČNA
TRGOVINA SLOVENIJA
Moja izbira, moja prihodnost!



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZUNANJE ZADEVE