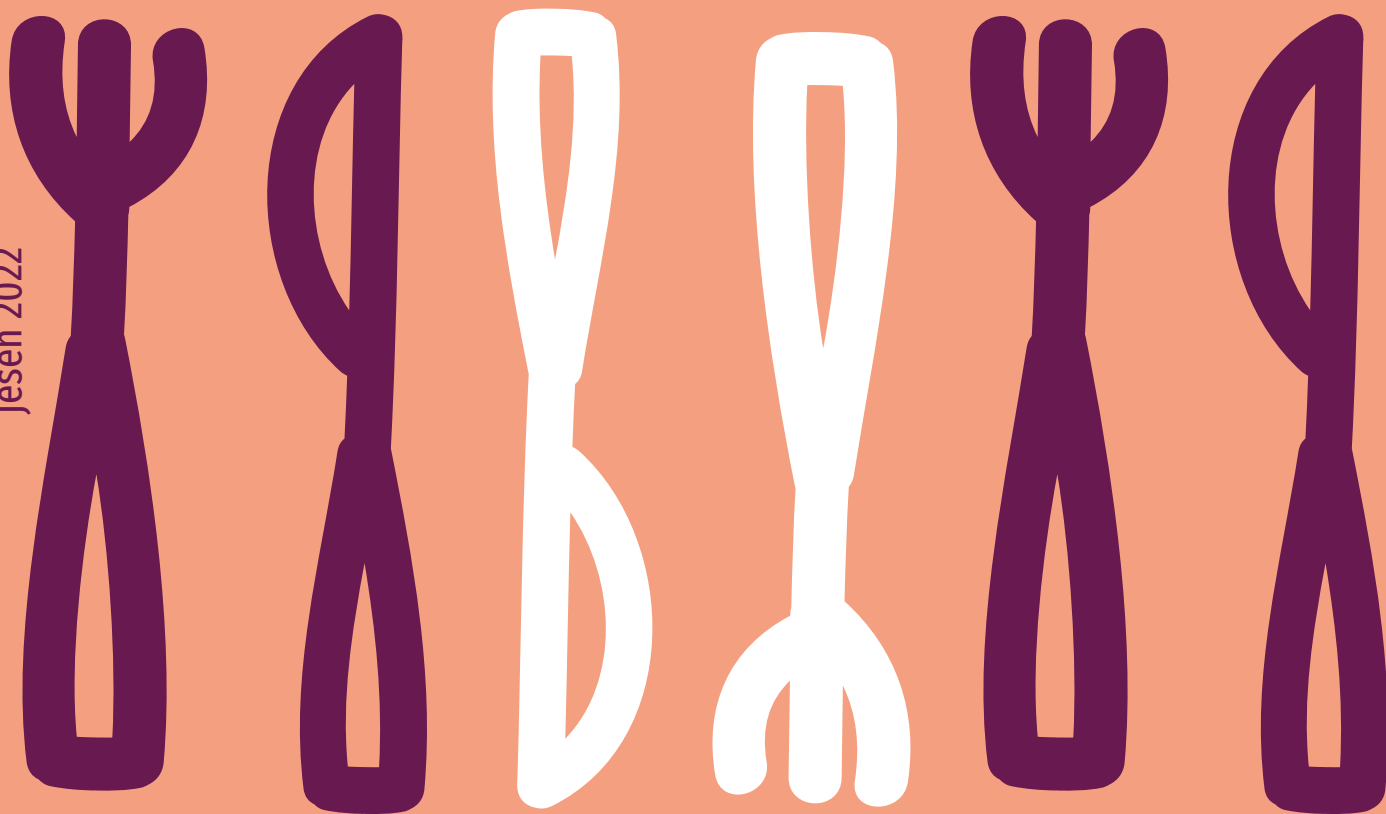


FUTR ZAJUTR

TEDENSKI JEDILNIK ***JESEN***

jesen 2022



JESENSKI TEDENSKI JEDILNIK je zadnji, ki nastaja v seriji sezonskih tedenskih jedilnikov, zato sem se odločila, da ga sestavim po navdihu naših pogovorov prek profila Futr za jutro. Tudi ta je sestavljen iz receptov za preproste jedi, pripravljene iz sezonskih sestavin, pridelanih na trajnosten in etičen način, ki so tudi cenovno dostopne, predvsem pa primerne za plitev študentski žep.

Preden se lotite branja in sledenja še ta nasvet – raztegnite si jedilnik vsaj na 14 dni, vmes porabite tisto, kar vam ostaja ali prihaja v vaše hladilnike in shrambe nenapovedano. Bodite čim bolj ustvarjalni in eksperimentirajte. Pa seveda uporabite tisto, kar vam pride prav, ostalo 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.

AJDA, Futr za jutro



Sezonski jedilnik je nastal v okviru mednarodnega projekta 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

Jabolčna čežana z ovsenimi kosmiči

Na kocke razrežeš jabolka, jih posuješ z malo sladkorja (ali nič) in jim dodaš malo cimeta ter vse skupaj zaliješ z malo vode. Kuhaš, dokler se jabolka ne razpustijo (približno 10 minut), potem vse skupaj pretlačiš z vilicami ali uporabiš palični mešalnik. Še topli jabolčni čežani dodaš pest ovsenih kosmičev, malo počakaš in poješ.

KOSILO

Juha iz jajčevcev in stročjega fižola

Čebulo ali dve zrežeš in prepražiš na žlici oljčnega olja. Nato dodaš na kocke razrezan jajčevец in malo soli. Vse skupaj pražiš toliko časa, da jajčevci postanejo malo bolj rjavi. Nato dodaš opran in na dva centimetra razrezan stročji fižol. Vse skupaj zaliješ z vodo. Dodaš začimbe (na primer koriander, poper, česen, malo sladke paprike, lahko tudi malo mlete kumine ali še kaj drugega po svojem okusu). Vse skupaj kuhaš približno pol ure. Priporočam, da si skuhaš več in si shraniš nekaj juhe še za večerjo ali naslednji dan za kosilo. Zraven si privošči kos kruha ali pa si po kosilu privošči kakšen kos sladkega (če ti je kaj ostalo od vikenda).

VEČERJA

Paradižnikova solata z baziliko in sirom

Paradižniki so na začetku jeseni najboljši, največji in najokusnejši. Zato ne potrebujejo veliko. Le razrežeš jih, jim dodaš malo soli, oljčnega olja, lahko tudi svežo baziliko, če jo imaš, in super solata je narejena. Lahko pa se še malo igraš in dodaš še svežo mlado čebulico, balzamični kis ter na koščke narezan sir, ki ga najdeš v hladilniku.

TOREK

ZAJTRK

Presna ajdova kaša s slivami

Ajdovo kašo čez noč namoči v vodi in do jutra se bo zmeščala tako, kot če bi jo skuhal_a. Zjutraj ji dodaj sladko sadje in malo cimeta. Če imaš na voljo zelo zrele slive, jih uporabi. Lahko pa jih seveda zamenjaš z drugim sadjem.

KOSILO

Mešana zelenjava iz pečice

Na kose nareži nekaj krompirja, rumeno kolerabo, bučo (ali kar še imaš na voljo). Vse skupaj daj v posodo, posoli, dodaj malo oljčnega olja in na drobno narezan rožmarin. Dobro premešaj in daj v pečico za približno 1 uro na 180 °C. Če si zraven narediš še skledo solate ali do konca poješ paradižnikovo solato od prejšnjega dne, boš imel_a odličen obrok.

VEČERJA

Jabolko in kos sira

Imam prijatelja, ki vsak večer večerja enako. Privošči si jabolko in kos sira. Mogoče pa bo takšna večerja všeč tudi tebi. Poskusi! Velikost jabolka in kosa sira si seveda določi sam_a.

ZAJTRK

Domača slivova marmelada

Delaš marmelado sam_a ali jo kje dobiš? Vsekakor je domača najboljša, kajne? Da pa ne boš jedel_a marmelade kar z žlico, jo namaži na kruh ali pa jo dodaj skuti ali jogurtu. Lahko pa z njo popestriš tudi kakšen dan preveč star kos kolača. Skratka, privošči si jo.

NASVET

Recept za slivovo marmelado iz le dveh sestavin. Slive izkoščičiš, jih daš v lonec in dodaš sladkor (razmerje naj bo ena proti pet, torej na 1 kg sliv dodaj 200 g sladkorja). Kuhaj vsaj tri ure na počasnem ognju in marmelado ves čas mešaj. Lahko pa slive s sladkorjem položiš v pekač in jih pečeš približno eno uro.

KOSILO

Domači prebranec

Čez noč v vodi namoči 250 g fižola tetovca. Potem ga daj v vodo in dodaj lovorova lista ter ga skuhaj. To bo trajalo približno 45 minut.

V posodo daj žlico sončničnega olja in približno pol kilograma na rezine narezane čebule. Čebulo dobro prepraži. Nato dodaj začimbe – sol, poper in rdečo papriko. Prepraženi čebuli dodaj kuhan fižol z malo vode, v kateri si kuhal_a fižol. Vse skupaj dobro premešaj in daj v pekač, primeren za pečico. Pečico segrej na 180 °C in daj vanjo pripravljen prebranec za pečenje. V pečici pusti, dokler prebranec ne dobi skorjice na vrhu oziroma vsaj eno uro.

VEČERJA

Kumare s krompirjem

Dva krompirja olupi in ju nareži na koščke ter skuhaj v slani vodi. Medtem prepraži čebulo na malo olja, posoli in dodaj na koščke narezano kumaro. Vse skupaj še malo soli in popopraj ter dodaj koper (če ga imaš). Lahko pa tudi peteršilj. Ko je krompir kuhan, odlij vodo in krompir pretresi h kumaram. Vse skupaj pretlači in postreži.

ČETRTEK

ZAJTRK

Malo sadja, malo kruha in malo jogurta

Če pa v jogurt dodaš še kakšno semenko ali orešček, bo zajtrk še bolj okusen.

KOSILO

Bučkini polpeti in solata

Bučko naribaj. Dodaj pest ovsenih kosmičev in žlico ali dve moke. Vsemu skupaj dodaj še malo soli in popra ter vse skupaj premešaj – najbolje kar z rokami. Če želiš, lahko dodaš še jajce, a ni nujno. Pusti 20 minut, da ovseni kosmiči vpijejo tekočino, saj boš potem lažje oblikoval_a polpete. V ponvi segrej malo sončničnega olja in na njem speci polpete. Popeci jih na obeh straneh.

Za zraven si pripravi solato iz vsega, kar najdeš v hladilniku. Uporabi zeleno solato, paradižnik, papriko, lahko dodaš tudi malo mlade čebulice ali pa še kakšna semena in oreščke, če jih imaš. Posoli in dodaj malo olja ter kisa. Po okusu.

VEČERJA

Slivovi cmoki

Olupiš 500 g krompirja, narežeš na kocke in skuhaš. Ko je še topel, mu primešaš 30 g masla, muškatni orešček, sol, jajce in 150 g moke. Testo na hitro pregneteš. Razvaljaš ga na pol centimetra debelo. Razrežeš ga na kvadrate v velikosti 5 krat 5 centimetrov. Na sredino vsakega kvadrata položiš po eno razkoščičeno slivo. V vsako slivo dodaš nekaj sladkorja. Testo pazljivo zaviješ v cmok. Cmoke kuhaš pokrite v vreli in soljeni vodi. Pripravljene so, ko priplavajo na površino. Cmoke preliješ s prepraženimi drobtinami, ki si jim, že ohlajenim, dodal_a sladkor. Po želji jih potresi z nekaj cimeta.

NASVET

Naredi kakšnega več in jih daj v zamrzovalnik. Ali pa povabi prijatelje in si privoščite super večerno druženje. Slive lahko seveda nadomestiš tudi z marmelado ali kakšnim drugim sadjem.

ZAJTRK

Domača slivova marmelada s proseno kašo

Skuhaj proseno kašo (lahko tudi večer prej). Kuhani proseni kaši dodaj žlico ali dve marmelade. Lahko dodaš tudi malo cimeta in kakšna semena ali oreščke, če jih imaš.

KOSILO

Chilli con kvinoja

Na segretem olju prepražiš čebulo in dodaš 2 stroka česna. Na to mešanico streseš pol žličke kajenskega popra (ali pekoče paprike), četrt žličke kumine v prahu, eno žličko sladke paprike, četrt žličke mletega koriandra, eno žličko kakava ter sol in poper po okusu. Vse skupaj premešaš in pražiš še pol minute. Dodaš na koščke narezano rdečo in zeleno papriko ter vse skupaj še čisto malo popražiš. Nato zaliješ z eno pločevinko ali pol steklenice paradižnikove mezge, četrt litra vrele vode in dodaš 50 g kvinoje. Kuhaš približno 15 minut. Potem pa dodaš še koruzo in rdeč fižol (mala pločevinka obojega), sok polovice limete ali žlico limonovega soka. Po okusu dodaš še malo soli in popra ter kuhaš še vsaj 5 minut. Tako pripravljeno jed lahko uživaš takoj ali pa jo shraniš in pozneje pogreješ.

NASVET

Rdeč fižol lahko zamenjaš z navadnim, pa tudi skuhaš ga lahko sam_a. Namочиš ga prej-šnji večer in skuhaš, še preden ga dodaš čiliju. Kuhan fižol lahko shraniš v hladilniku in ga dodajaš solati ali si iz njega pripraviš fižolovo juho. Lahko pa narediš tudi ma-tevža. Recepte za te jedi najdeš v Zimskem tedenskem jedilniku.

VEČERJA

»Pohane« marele

Če si vzameš malo časa in se sprehodiš po gozdu, lahko naletiš tudi na te odlične »gozdne sa-deže«. Marele očistiš, malo posoliš in popopraš ter jih spaniraš. Najprej jih daš v moko, nato v jajce in na koncu v drobtine. Ocvreš jih v vročem olju in takoj poješ.

ZAJTRK

Veliko sadja, kos kruha in svež skutin namaz

Sadja je jeseni dovolj, zato izberi svojega najljubšega. Odreži si tudi kos kruha in nanj namaži skuto, ki si jo prej zmešal_a s svežimi začimbami iz okenske police (peteršilj, bazilika, drobnjak, timijan, majaron ... kar koli pač imaš). Če pa tem začimbam dodaš še malo soli, sladko papriko in malo česna, dobiš nekakšen liptaver namaz. Preizkusi, kaj ti je najbolj všeč.

KOSILO

Testenine z jajčevci

Tako pripravljene testenine lahko poješ tople ali pa hladne. V vroči vodi skuhaš testenine. Posebej na ponvi prepražiš malo čebule in strok ali dva česna. Prepraženi čebuli dodaš na kocke narezan jajčevc in ves čas mešaš, da se lepo prepraži. Dodaš še malo soli in popra. Jajčevci zahtevajo malo več maščobe, a ne pretiravaj. Rajši sproti dodajaj, če se ti zdi, da je potrebno. Prepraženim jajčevcem dodaj kuhane testenine in vse skupaj še malo popraži. Na koncu lahko dodaš še svež peteršilj.

VEČERJA

Pečen kostanj

Gozd v jesenskem času je res čudovit, saj v njem najdeš tudi pravi kostanj. Naber ga toliko, kolikor ga boš pojedel_a, ostalo pa pusti drugim in živalim. Ko ga prineseš domov, ga samo operi, v vsakega naredi zarezo z nožem in ga speci v ponvi ali pečici.

NEDELJA

ZAJTRK

Tvoj najljubši zajtrk

Če je to tisti dan, ko si lahko vzameš največ časa za zajtrk, si res privošči. Na mizo zloži vse, kar imaš v hladilniku. Lahko kombiniraš marmelado, med, kruh, kosmiče, jogurt, sadje, oreščke, semena, skuto, pa tudi vloženo zelenjavo, sir in še kaj drugega. Skuhaj si tudi čaj ali kavo in uživaj. Mogoče si narediš tudi smuti? Upoštevaj dvojje – izberi sezonsko, lokalno in ekološko ali iz sistema pravične trgovine!

KOSILO

»Filane« paprike

Tudi to je jed, ki si jo lahko pripraviš v večji količini. Nekaj jih shraniš v zamrzovalnik, nekaj pa jih poješ v tednu, ki prihaja. Pri pripravi si lahko zelo ustvarjalen_a. Če imaš deset večjih paprik, naredi nadev iz približno skodelice riža in poljubne zelenjave. Riž skuhaj. Lahko ga nadomestiš ali kombiniraš tudi s kvinojo, proseno ali ajdovo kašo. V ponvi prepraži eno čebulo, jajčevce, papriko, paradižnik, bučko ali kar najdeš v hladilniku. Dodaj sol, poper, sladko ali pekočo papriko in mleto kumino po okusu. Nato riž in zelenjavo zmešaj ter z zmesjo napolniš paprike, ki si jih prej očistil_a (izrezal_a pokrovček ter odstranil_a peške) in jih opral_a. »Filane« paprike zložiš v posodo ter jih zaliješ s pasiranim paradižnikom in vodo. V razmerju ena proti ena. Vse skupaj kuhaš približno 45 minut in postrežeš. Lahko jih pripraviš tudi v pečici, na 180 °C, eno uro.

VEČERJA

Ajdova kaša s sveže nabranimi gobami

Skuhaj ajdovo kašo. Daš jo vodo in malo soli. Medtem očistiš sveže nabrane gobe, jih narežeš na rezine in prepražiš na malo čebule. Dodaš samo malo soli, popra in svežega peteršilja. Na krožnik daš ajdovo kašo, nanjo pa prepražene gobe.

SESTAVINE ZA EN TEDEN

Sveže sestavine **(lahko so tudi alternative** **rastlinskega izvora):**

- jabolka
- stročji fižol
- jajčevci
- kumare
- bučke
- paprika (rdeča, zelena, babura ...)
- sveže začimbe (peteršilj, bazilika, drobnjak, timijan ...)
- sveže sadje (slive, grozdje, melona, lubenica ...)
- mlada čebulica
- sir
- nekaj črnega kruha
- 250 g skute
- jajca
- jogurt ali dva ali trije
- mleko
- maslo
- sveža solata (paradižnik, paprika, kumare ...)
- por
- česen
- čebula
- jabolka
- krompir
- koleraba
- buča
- sladek krompir
- gobe (kar najdeš v gozdu)
- pravi kostanj, ki ga nabereš sam

Sestavine, ki jih lahko kupiš na zalogo:

- ajdova kaša
- kvinoja
- suh rdeč fižol (približno 100 g)
- suh tetovec (približno 200 g)
- riž
- testenine
- oreščki (orehi, lešniki, indijski oreščki)
- semena (sončnična, bučna)
- prosena kaša
- ovseni kosmiči
- moka (priporočamo pirino ali belo, ker ima gluten in je iz nje lažje narediti nekaj okusnega)
- sladkor (če lahko, izberi trsnega nerefiniranega)
- paradižnikova omaka
- kakav v prahu
- koruza (lahko vložena)
- krušne drobtine

Sestavine, ki jih imaš za dlje časa:

- bučno olje
- kis za solato
- oljčno olje
- sol
- poper
- koper
- rožmarin
- origano
- timijan
- majaron
- bazilika
- lovor list
- kurkuma
- kumin v prahu
- sladka paprika
- pekoča paprika
- koriander v zrnju
- koriander mleti
- cimet
- muškatni orešček
- med
- balzamični kis

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 ter Pravično trgovino Slovenije. In tukaj je nekaj dejstev, za katera je dobro, da jih poznamo.

↳ V Sloveniji je stopnja samooskrbe s hrano nižja od 50 %?! To velja tudi za hrano, ki uspeva v našem podnebjju. Ko dodamo še izdelke vsakdanje rabe, ki pa pri nas ne uspevajo, je jasno, da smo od teh popolnoma odvisni. To so surovine, kot so kakav, kava, čaj, palmovo olje ... Samo iz Brazilije je delež uvoza hrane skoraj 9-%, od koder najpogosteje uvažamo izdelke, kot so pripravljena krma za živali, celuloza, kava, pravi čaj, mate čaj in začimbe. Vse to pa so izdelki, povezani z uničevanjem okolja in kršenjem človekovih pravic, najpogosteje delavskih kot tudi staroselskih.

↳ Kljub več kot desetletju od prostovoljnih zavez svetovnih proizvajalcev čokolade* je otroško delo na plantažah kakava samo v zadnjem desetletju naraslo za kar 14 %. Tako danes samo v Zahodni Afriki dela več kot 2 milijona otrok.

↳ Pridelava palmovega olja ustvari kar 1,4 % svetovnih emisij toplogrednih plinov, kar je približno toliko kot celotni letalski sektor! Ali povedano drugače, kar 18-krat več, kot so letne emisije toplogrednih plinov Slovenije, pri čemer ga vsebuje vsak drugi izdelek v naših supermarketih.

↳ Vsakih 7 minut izgine za površino Blejskega jezera gozdov. Primarno zaradi govedoreje, plantaž in rudarjenja ter požigov.

↳ V letu 2020 je bilo na globalni ravni ubitih vsaj 358 aktivistov, ki so se zavzemali za okolje in človekove pravice. Predvsem zato, ker so nasprotovali projektom, škodljivim za okolje.

↳ Kar dve tretjini vse zelenjave in sadja, ki ju pojemo v Evropi, prihaja iz španskih rastlinjakov (Almería), kjer dela več kot 100.000 ilegalnih migrantov. Za svoje delo dobijo manj od določene minimalne plače, delajo brez ustrezne zaščitne opreme in v neživiljenjskih pogojih (vročina, dolg delovni dan) ter živijo v začasnih bivališčih brez ustrezne infrastrukture. Velik delež njihovega zaslužka poberejo posredniki. Le manjšina dobi azil ali dovoljenje za bivanje in pravico do dela v Španiji.



* Protokol Harkin-Engel: https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_007859/lang--en/index.htm

<https://www.theguardian.com/global-development/2020/oct/20/chocolate-industry-slammed-for-failure-to-crack-down-on-child-labour>

... NA ETIČNO

- Sestavine, ki jih uporabljamo, naj bodo čim manj predelane, saj se tako lahko v veliki meri izognemo palmovemu olju (in še čemu).
- Sestavine naj bodo čim bolj lokalne (bližnja kmetija, zabožčki, tržnica, babica) 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 premišljeno v nakupe, imejmo nakupovalni listek (ali uporabimo aplikacijo), 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 (na primer [Mami na vrtu](#) in FB skupina [Dom brez odpadkov](#) ali spletna stran [Manj je več](#)). In seveda na kanalih Futr za Jutr ([IG](#) in [FB](#)).

Seveda pa lahko greš še dlje in si dejaven_a v lokalni skupnosti ali širše ter podpreš pozive za bolj etičen svet. Lahko tudi sam_a narediš pobudo in posežesh v lokalno okolje.

KOLOFON

Jesenski tedenski jedilnik je nastal v sodelovanju
s sledilci Instagram profila @FutrzaJutr.

Vsebina:
Ajda Mrak

Urednica:
Živa Lopatič

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

Oblikovalec:
Luka Pajntar, kaloop.si

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

September, 2022

ISSN: 2784-6954



OUR FOOD
OUR FUTURE

PRAVIČNA
TRGOVINA SLOVENIJA
Mi zniža sprememba!



Co-funded by
the European Union



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZUNANJE ZADEVE

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.