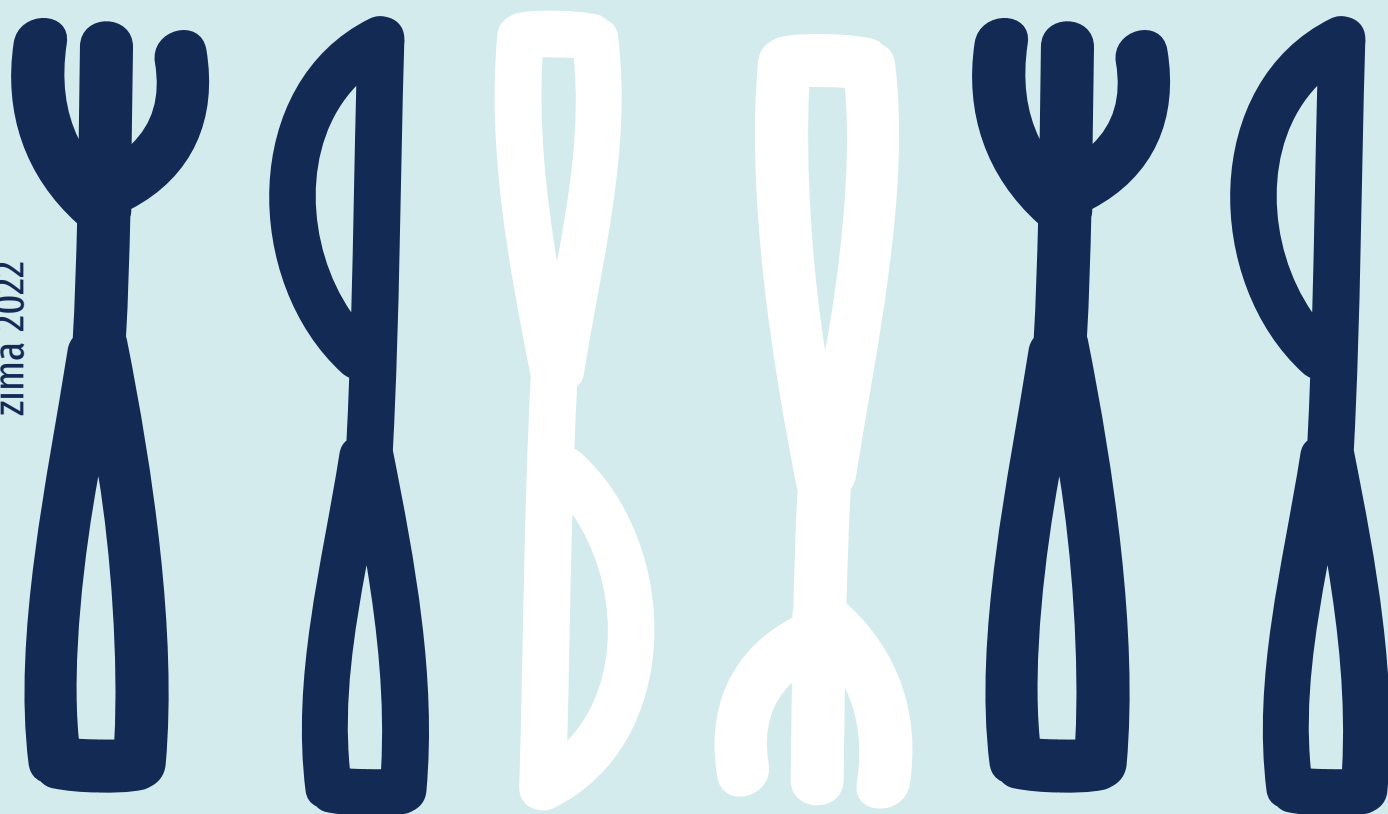


FUTR ZAJUTR

TEDENSKI JEDILNIK

↳ **ZIMA**

zima 2022



ZADALA SEM SI IZZIV in vas povabila, da sodelujete ter skupaj z mano sestavite sezonski jedilnik s preprostimi jedmi, pripravljenimi iz sezonskih sestavin, pridelanih na trajnosten način ter po možnosti tudi cenovno dostopnih in primernih tudi 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 – jedilnik si raztegnite vsaj na 14 dni in vmes porabite tisto, kar vam ostaja ali prihaja v vaše hladilnike in shrambe nenapovedano. Bodite čim bolj kreativni 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

Skuta z medom in orehi

Skuti primešaš žličko medu in zdrobljene orehe. Vse skupaj zmešaš in namažeš na kos kruha ali pa poješ brez kruha.

KOSILO

Zelenjavni ričet

Največja skrivnost dobrega ričeta je v tem, da je naslednji dan boljši kot takrat, ko ga skuhaš. Zato ga nikar ne skuhaj samo za enkrat. 150 g ješprenja namočiš v vodi prejšnji večer in pustiš čez noč. Namočiš pa tudi fižol, če ga nimaš že prej skuhanega. Pripravo začneš z žlico olja, ki ga segreješ v posodi. Dodaš nasekljano čebulo, jo prepražiš, potem pa dodaš še veliko zimske zelenjave, narezane na koščke (korenje, repo, kolerabo, gomoljno zeleno in še kaj drugega po tvoji izbiri). Vse skupaj prepražiš in posoliš ter dodaš začimbe. Zagotovo dodaj poper, predlagam pa še rdečo papriko, kurkumo, zdrobljena zrna koriandra ter lovorov list ali dva. Vse skupaj zmešaj, dodaj še namočeni ješprenj ter namočeni fižol (ali že kuhanega, kar pač imaš). Na koncu pa dodaj še kakšen narezan list ohrovt. Vse skupaj zalij z vodo in zavri, potem pa pusti, da se počasi kuha vsaj eno uro, lahko tudi dlje. Ko je ričet kuhan, pobereš ven lovorov list in jed postrežeš. Preostanek pa pustiš za kakšen dan kasneje ali zapakiraš v posodice in zamrzneš.

VEČERJA

Mlečni riž s kakavom

Skodelico riža skuhaš v dveh ali treh skodelicah ovsenega napitka. Med kuhanjem dodaš sladkor po okusu ali na koncu malo medu. Ko je riž skuhan, nanj potreseš kakav in po želji še malo sladkorja in cimeta. Če imaš pri roki vanilijo, pa lahko dodaš tudi to. Lahko poskusiš tudi samo z medom.

NASVET: Vsak teden se odloči, da boš pripravljala_a jedi iz ene izmed stročnic. Čez noč je malo več namoči v vodi in naslednji dan skuhaj ter uporablaj. Predlagam, da izmenjuješ med lečo, fižolom in čičeriko. Vse tri lahko uporabljaš za pripravo solat in obogatitev juh ali kuhane v omaki kot prilogo testeninam ali rižu.

OPOMNIK: Kakav, pa tudi sladkor, vanilija in riž ne rastejo pri nas. Zato se prepričaj, da imajo ustrezne certifikate, s katerimi dokazujejo, da so pridelani brez izkoriščanja ljudi in okolja

TOREK

ZAJTRK

Kuskus z jabolki in cimetom

V vodi skuhaš kuskus in jabolka – kar skupaj. Ko se jabolka razpustijo, dodaš cimet in po želji še sladkor.

KOSILO

Preprosto kosilo na hitro

Riž daš v vodo in ga skuhaš. Istočasno na olju prepražiš čebulo ali por, lahko pa tudi oboje skupaj, vsakega po malo. Dodaš še nariban korenček in grah (če ga imaš zamrznjenega). Vse skupaj soliš. Ko je riž skuhan, ga dodaš praženi čebuli in korenčku ter vse skupaj še malo popražiš.

Očistiš radič ali drugo zimsko solato in jo opereš. Oprani dodaš žlico ali dve kuhanih stročnic (fižol, lečo ali čičeriko), po okusu na solato narežeš še česen ter vse skupaj zabeliš z oljem (oljčnim ali bučnim) ter kisom.

VEČERJA

V pečici pečena rdeča pesa

Pečico segreješ na 180 °C. Rdečo peso umiješ in olupiš. Nato jo narežeš na rezine (podobno kot za pečen krompir). Dodaš oljčno olje, sol, poper in sezamova semena (če jih imaš). Vse skupaj premešaš v pekaču in pečeš 25–35 minut, odvisno od debeline kosov, na katere si narezal_a peso.

NAMIG: Pečena rdeča pesa je lahko samostojna jed ali priloga.

SREDA

ZAJTRK

Ovseni kosmiči z jogurtom in sadjem

Če že dlje časa spremljaš recepte Futr za jutro, je v tvoji shrambi zagotovo kaj ovsenih kosmičev, ki si jih res lahko pripraviš na vrsto različnih načinov. Pozimi si jih pripravi s suhim sadjem, orehi ali lešniki ter s sončničnimi in lanenimi semeni. Po okusu dodaj še malo medu in jogurt ali vse skupaj zalij z doma narejenim ovsenim napitkom. Lahko pa tudi samo z vročo vodo.

KOSILO

Pogrej in pojej

Če ti je ostalo kaj ričeta, ga samo pogrej in pojej. Zraven pa si naredi še kakšno skledo sveže solate, ki ti je ostala od prejšnjega dne. Tokrat nanjo naribaj malo svežega korenčka in uporabi drugo olje za zabelo.

VEČERJA

Zeljna solata s krompirjem

V vodi skuhaj krompir. Če imaš dovolj časa, skuhaj kar neolupljenega in ga olupiš kuhanega. Če pa ti časa primanjkuje, krompir olupiš in narežiš na kocke ter skuhaj. Medtem ko se krompir kuha, narežiš zelje (belo ali rdeče) zelo na tenko, lahko ga tudi naribaš. Na naribano (ali zrezano) zelje daj vroč krompir, dodaj žličko kumine (cele ali mlete), sol in poper ter oljčno olje in malo kisa.

NASVET: Zeljne solate lahko narediš tudi malo več in jo imaš še za naslednji dan za kosilo, malico ali večerjo. Zanimivo pa je tudi, če uporabiš malo rdečega in malo belega zelja. To naredi jed bolj privlačno na pogled, pa še okus je malo bolj raznolik.

ZAJTRK

Kruh z maslom in medom ter orehi in jabolkom

Proti koncu tedna potrebuješ malo več moči, zato si pri-vošči kos kruha ali dva, na katera namažeš maslo in med ter ju posuješ z orehi. Zraven pa zagrizi še v jabolko.

KOSILO

Koleraba in kuhan krompir z brstičnim ohrovtom

Odlična zimska zelenjava je rumena koleraba, ki jo lahko pripraviš kot zrezke. Narežeš jo na rezine, dodaš sol in poper ter jih na oljčnem olju popečeš na obeh straneh. Kakšna minuta na vsaki strani zadostuje. Istočasno olupiš dva krompirja, ju umiješ in zrežeš na kocke ter na hitro skuhaš (približno 20 minut). V ločeni posodi skuhaš veliko pest brstičnega ohrovt – pazi, da dodaš le za prst vode in vanjo streseš ohrovt, potem pa kuhaš, kolikor časa imaš. Ne dodaj preveč vode, da bo skuhan bolj na pari kot na vodi, ker tako ostane bolj čvrst in ohrani več okusa in barve. Ko je krompir kuhan, odlij vodo in krompirju dodaj skuhan brstični ohrovt. Dodaj sol in česen po okusu ter zabeli z oljčnim oljem. Vse skupaj zmešaj ali pokrij in pretresi. Če si naredil_a preveč, lahko do konca poješ tudi hladno.

Če ti je od prejšnjega dne ostalo kaj zeljne solate s krompirjem, jo pojej do konca. Drugače pa si naredi majhno skledo solate, da užiješ še nekaj sveže zelenjave.

VEČERJA

Prosena kaša s suhimi slivami

Prosena kaša dan prej namočiš. Pred kuho jo opereš in dobro odcediš. V loncu zavreš liter rahlo osoljene mleka ali doma narejenega ovsenega napitka.* V vrelo tekočino dodaš malo masla in proseno kašo ter jo na zmerni temperaturi kuhaš približno 20 minut. Med kuhanjem jo večkrat premešaš. Ko je kuhana, počakaš, da se nekoliko ohladi. Pečico segreješ na 180 °C. Pekač dobro namastiš z maslom (ali oljem). Suhe slive narežeš na manjše koščke. V dve skledi ločiš beljake in rumenjake. Rumenjake skupaj z vaniljevim in navadnim sladkorjem penasto umešaš, beljake pa stepeš v čvrst sneg. V ohlajeno kašo najprej vmešaš rumenjake, nato pa še beljakov sneg. Na koncu dodaš še suhe slive ter kašo streseš v namaščen pekač. Pečeš 45 minut, da se kaša na vrhu zlato rjavo zapeče.

Če ne želiš uporabljati živalskih izdelkov, jih lahko nadomestiš z drugimi – maslo z oljem ali kokosovo maščobo, jajca pa z vodo od kuhane čicerike, ki jo prav tako stepeš v sneg.

NASVET: Prosene kaše pripravi malo več in jo imej še za zajtrk naslednji dan.

*PRIPRAVA OVSENEGA NAPITKA DOMA: ovsene kosmiče namočiš čez noč, naslednji dan jih odcediš in splakneš pod tekočo vodo, nato jih zmiksaš v mešalniku ter precediš čez dvojno gazo ali najlonsko nogavico. Narejen napitek preliješ v steklenico in hraniš v hladilniku, ostanek kosmičev pa lahko poješ za zajtrk z dodatkom sadja, jogurta, medu, semen in oreškov. Ne zavrzi ničesar.

ZAJTRK

Pospravi hladilnik

Do konca pojej proseno kašo, ki si jo pripravil_a prejšnji dan. Lahko pa zraven poješ še kakšno jabolko in nekaj orehov.

KOSILO

Mineštra z zdrobovimi žličniki

Preden kupiš svežo zelenjavo, pospravi hladilnik. Naredi si odlično mineštro iz vse zelenjave in stročnic, ki so ti še neporabljene ostale v hladilniku. Pripravo tokrat začni z žličniki. V majhno posodico ubij jajce in ga dobro razžvrkljaj. Dodaj dve žlici pšeničnega zdroba (grisa), ščepec soli in malo popra. Vse skupaj dobro premešaj in postavi v hladilnik za vsaj 20 minut oz. do trenutka, ko je kuhana mineštra.

Na olju prepraži čebulo in ji dodaj na kocke ali majhne kose narezano zelenjavo, ki ti je ostala v hladilniku (zelje, korenje, kolerabo, zeleno, repo, peso ...). Vse skupaj še malo prepraži, nato dodaj sol in poper ter začimbe po okusu (lahko začiniš bolj mediteransko, z rožmarinom, baziliko in česnom; lahko bolj orientalsko, tako da dodaš kurkumo, papriko, kumino, mogoče celo malo karija; lahko pa narediš čisto svojo mešanico) ter zalij z vodo. Če ti je ostalo kaj stročnic, je zdaj pravi čas, da dodaš tudi te (že kuhano lečo, fižol, čičeriko ...).

Ko je mineštra kuhana, iz hladilnika vzameš zmes za žličnike in žlico. Žlico pogreješ tako, da jo namočiš v mineštro, potem zajameš malo zmesi za žličnike in žlico z zmesjo potopiš v mineštro. Vso zmes po žlicah dodaš v mineštro in vse skupaj kuhaš še 5-10 minut. Potem pa samo še dober tek.

VEČERJA

Pica kruh

Kruh nareži na rezine, namaži jih z oljčnim oljem, nanje položi na tanko narezane rezine s sirom ter posuj z origanom. Če imaš v shrambi paradižnikovo omako, pa lahko olje nadomestiš s paradižnikom, ki si mu dodal_a malo česna, oljčnega olja in soli. Obložene kruhove rezine daj v pečico in peci približno 20 minut na 180 °C.

SOBOTA

ZAJTRK

Kosmiči s popečenim jabolkom

Pirine ali ovsene kosmiče stresi v jogurt in pusti stati 15 min. Medtem na maslu popeci na rezine narezana jabolka ter jih dodaj jogurtu s kosmiči. Na koncu vmešaj še pražene lešnike.

KOSILO

Bučni njoki z radičem

Muškatno bučo razrežeš na kose, jo posoliš in popraš ter daš v pekač in pečico za približno 20 minut. Pečene kose buče vzameš iz pečice in jim dodaš jajce, 150 g naribanega parmezana, muškatni orešček in moko po občutku. Iz teh sestavin narediš testo, ki ga nato razvaljaš v »kačo« ter jo razrežeš. Njoke daš v vrelo vodo in kuhaš, dokler ne priplavajo na površino.

Medtem v ponvi na maslu prepražiš na rezine narezan radič ter mu dodaš lešnike in kuhane njoke.

Če imaš kaj v kozarcu vložene pese, si ga odpri za zraven. Če pa ga nimaš, pa si lahko peso v solati tudi narediš: gomolje pese opereš in daš v vodo ter kuhaš do mehkega, a ne preveč. Ko je pesa kuhana, jo malo ohladiš, da jo lahko olupiš, potem jo z ribežnom naribaš ter dodaš malo soli, olja, kisa in kumine (lahko tudi mlete). Tako pripravljeno solato lahko potem tudi sam_a vložiš v kozarce in imaš še za kdaj drugič.

VEČERJA

Rdeče zelje v solati

Rdeče zelje na tanko narežeš ter dodaš kuhan krompir in na tanko narezan por. Vse skupaj začiniš s soljo, poprom, bučnim oljem in jabolčnim kisom. Na vrh pa narežeš še kuhano jajce.

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 itd. Skuhaj si tudi čaj ali kavo in uživaj. Mogoče si narediš tudi smuti? Upoštevaj le dve stvari – uporablaj sezonsko, lokalno in ekološko ali iz sistema pravične trgovine!

KOSILO

Kavra ali trojka – tradicionalna slovenska jed

Fižol namočiš čez noč. Zjutraj daš v posodo fižol in enako količino na kose narezanega krompirja ter olupljeno in na male koščke narezano kolerabo. Vse skupaj zaliješ z vodo. V drugi posodi na olju prepražiš seseklano čebulo, po nekaj minutah dodaš še strt česnov strok in sesekljan peteršilj. Z lovorovim listom, poprom in soljo dodaš vse skupaj v lonec s trojko krompir, fižol, koleraba. Jed naj počasi vre približno 3 ure. Postati mora gostljata in razkuhana.

VEČERJA

Bujta repa – še ena tradicionalna

Na olju prepražiš seseklano čebulo. Ko je lepo porjavela, ji dodaš malo soli in veliko žličko rdeče paprike. Še malo popražiš (približno 1 minuto), nato dodaš kislo repo in pest prosa. Vse skupaj zaliješ z vodo (toliko, da pokriješ), dodaš še poper v zrnju in lovorov list ter kuhaš vsaj 20 minut. Vmes malo pomešaš. Preden daš na krožnike, odstraniš lovorov list.

SESTAVINE ZA EN TEDEN:

Sveže sestavine (lahko so tudi alternative rastlinskega izvora):

- ¼ kg črnega kruha
- 250 g skute*
- jajca*
- jogurt ali dva ali trije*
- mleko*
- maslo*
- sveža solata (radič, druga zimska zelenjava)
- por
- česen
- čebula
- korenje
- gomoljna zelena
- koleraba
- surova repa
- kislj repa
- zelje v glavi, rdeče in belo
- buča (na primer maslenka)
- rdeča pesa
- jabolka
- krompir
- brstični ohrovt

Sestavine, ki jih lahko kupiš na zalogo:

- sezamova semena
- suhi fižol (približno 500 g)
- suha čičerika
- riž
- testenine
- kuskus

- oreščki (orehi, lešniki, indijski oreščki)
- prosena kaša
- ovseni kosmiči
- moka (priporočamo pirino ali belo, ker ima gluten in je iz nje lažje narediti kaj okusnega – a lahko izberete tudi kakšno drugo, če ste bolj vešči kuhanja)
- sladkor (izberi trsnega nerafiniranega, če lahko)
- paradižnikova omaka
- kakav v prahu
- pšenični zdrob
- zamrznjeno sadje
- suho sadje (vsaj suhe slive)
- parmezan*

Vse sestavine živalskega izvora lahko zamenjamo z rastlinskimi sestavinami (na primer: ovseno mleko, čičerika, kokosova maščoba ipd.)

Začimbe in olja, ki jih imaš za dlje časa:

- bučno olje
- kis za solato
- oljčno olje
- sol
- poper
- rožmarin
- origano
- timijan
- majaron
- bazilika
- lovorov list
- kurkuma
- sladka paprika
- koriander v zrnju
- cimet
- muškadni orešček
- med

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](#). In tukaj je nekaj dejstev, ki jih je dobro poznati.

↳ V Sloveniji je stopnja samooskrbe 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 100% odvisni. Gre za surovine, kot so kakav, kava, čaj, palmovo olje ... Samo iz Brazilije uvozimo skoraj 9 odstotkov hrane, od tega najpogosteje izdelke, kot so pripravljena krma za živali, celuloza, kava, pravi čaj, mate čaj in začimbe – vse to pa so izdelki, povezani z uničevanjem okolja.

↳ Kljub več kot desetletje starih prostovoljnih zavez svetovnih proizvajalcev čokolade* se je otroško delo na plantažah kakava samo v zadnjem desetletju povečalo za kar 14 odstotkov. Danes samo v zahodni Afriki dela več kot 2 milijona otrok.

↳ Pridelava palmovega olja povzroči kar 1,4 % svetovnih emisij toplogrednih plinov, kar je približno toliko, kot celotni letalski sektor, oziroma kar 18-krat več od letnih emisij toplogrednih plinov Slovenije. Pri tem palmovo olje vsebuje vsak drugi izdelek v naših supermarketih.

↳ Gozdovi izginjajo s hitrostjo enega nogometnega igrišča vsakih 6 sekund – v največji meri zaradi govedoreje, plantaž in rudarjenja ter požigov.

↳ V letu 2020 je bilo zaradi nasprotovanja projektom, škodljivim za okolje, na globalni ravni ubitih vsaj 331 okoljskih aktivistov.

↳ 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 nemogočih pogojih (vročina, dolg delovnik) ter živijo v začasnih bivališčih brez ustrezne infrastrukture. Velik delež njihovega zaslužka poberejo posredniki. Le manjšina dobi azil ali dovoljenje za bivanje ter pravico do dela v Španiji.

OBRNIMO ...



* Protokol HarkinEngel: 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 – tako se lahko v veliki meri izognemo palmovemu olju (in še čemu).

↳ Sestavine naj bodo čim bolj lokalne (bližnja kmetija, zabožki, 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 ne pridelujemo pri nas, 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: porabimo, kar imamo, izmenjajmo si v skupnosti in uporabimo domišljijo.

Namigi, kako preobraziti kuhanje v kuhanje brez embalaže, so na voljo na spletnih straneh trgovin brez embalaže (kot so [Rifuzl](#) ali [Zelena jarka](#)) ter na različnih blogih in družbenih medijih (na primer [Mami na vrtu](#) in FB skupina [Dom brez odpadkov](#) ali spletna stran [Manj je več](#)).

BONUS

Sezonsko, lokalno, ekološko in pravično kuhajo tudi nekateri znani kuharji, ki so se pridružili izzivu in za Futr za jutro pripravili nekaj receptov, ki si jih lahko pogledate v video obliki.

Masterchef Bruno Šulman se je poistovetil s praznimi študentskimi denarnicami in pomanjkanjem časa ter tudi sam prispeval svoja recepta za trajnost, ki ju najdeš na YouTube kanalu društva Focus.

Trajnost po receptu Bruna Šulmana - zelenjavna kremna juha: <https://www.youtube.com/watch?v=m-8kYTFg93tw> in

Trajnost po receptu Bruna Šulmana - Tortilje z zelenjavo in limeto:

<https://www.youtube.com/watch?v=4Wk4nVYobEw>.

Zgodaj spomladi se je ekipa Futr za jutro povabila na **obisk k Črtu Butulu**, v njegovo ljubljansko ustvarjalnico. Dovolil nam je, da smo pokukali v njegovo kuhinjo, nam pripravil nekaj okusnih jedi iz lokalno in sezonsko pridelanih sestavin ter se z nami pogovarjal o njihovi pridelavi, shranjevanju in pripravi. Spregovorili smo tudi o slovenskem kmetijstvu, izzivih za gostince pa še marsičem. Pogovor in recepti so dostopni na YouTube kanalu Futr za jutro.

Kuhanje in pogovor s Črtom Butulom: <https://www.youtube.com/watch?v=fbO9yYBDTQ>.

Svoj pogled na trajnostni način prehranjevanja so pripravile tudi **dijakinje in dijaki Biotehniškega izobraževalnega centra v Ljubljani**. Pri izbiri jedi so se osredotočili na to, da so preproste za pripravo in prijazne do denarnice. Tem pa so dodali še nekaj malo drugačnih solat, ki lahko zelo popestrijo vaše jedilnike. Njihove recepte najdete na YouTube kanalu Futr za jutro.

Dijakinje in dijaki kuhajo:

<https://www.youtube.com/watch?v=vA3kBWfzyHc>.

KOLOFON

Zimski 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.

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

December 2022

ISSN: 2784-6954



PRAVIČNA
TRGOVINA SLOVENIJA
Ni znič sptememba!



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.