



ZELENA KREMNA JUHA

SESTAVINE

300 g zelenja (koprive, čemaž, divji
luk, trpotec, grenkuljica, regrat,
divji pastinjak, kodrasti ohrovt,
petersilj, zelena, ...)
2 l vode
1 čebula
2-3 krompirji
pest graha in stročjega fižola
pest prosene kaše in leče
sol, poper
provansalska zelišča

NAVODILA

1. Iz vseh sestavin skuhamo juho, solimo,
popramo in dodamo začimbe.
2. Juho zmeljemo v mešalcu ali z ročnim
mešalcem.
3. Po okusu dodamo lahko tudi kislo smetano
in parmezan.

NOTES

Zdrava zelena kremna juha s surovinami iz vrta in divjine je bogata s snovmi za zdrav življenjski slog.



KOPRIVINI KOLAČKI

SESTAVINE

Biskvit:
6 jajc
375 g sladkorja
 $\frac{1}{2}$ čajne žličke soli
375 g sladke smetane
250 g pireja kopriv
2x vaniljev sladkor
naribana lupinica dveh limon
sok dveh limon
1 kg moke
4 čajne žličke pecilnega praška

Grozdna krema:
187,5 g grozdnega pireja,
1 veliko žlico pudinga maline,
malo vode,
125 g sladke smetane

NAVODILA

1. Rumenjake, sladkor in sol stepemo, dodamo smetano in pire kopriv, primešajmo ostale sestavine in sneg šestih beljakov.
2. Maso vlijemo v modelčke za mini potičke do $\frac{3}{4}$ višine in pečemo 20–30 min na 162 stopinj.
3. Iz pireja, pudinga in vode skuhamo kremo, ko se ohladi dodamo stepeno smetano. S tem okrasimo kolačke, dodamo še sezonsko užitno cvetje.

NOTES

Kopriva je rastlina, ki je na razpolago celo leto. Pozorni moramo biti, da jih nabiramo na čistih rastiščih, daleč od poti in sprehajalecev.



OCVRTE LESKOVE MAČICE

SESTAVINE

Testo za palačinke:

2 dl mleka

½ čajne žličke soli

1 jajce

2-3 žlice bele moke

1 žlica parmezana

Leskove mačice:

2 pesti leskovih mačic (nabiramo

jih od decembra do februarja)

NAVODILA

1. Naredimo gosto testo za palačinke, ki mu dodamo tudi parmezan.
2. Leskov mačice pomakamo v testo in ocvremo na vročem olju.

Marsikdo jih bo zamenjal za kalamare.

NOTES

Leskove mačice so prvi znanilec pomladi, ki prehitijo celo zimo in nas spomni, da je zdravje ves čas z nami, samo opaziti ga moramo.



REGRATOVE PITE Z JURČKI

SESTAVINE

- Testo za pite:
200 g polnozrnatih moka
200 g črne moka
2 žlici ržene moka
2 žlici ajdove moka
2 žlici olja
1 čajna žlička soli
¼ kvasa
1 čajna žlička sladkorja
150 ml vode
- Nadev:
200 g regrata
½ čebule
1 žlica olja
malo divjega luka, čemaža in peteršilja
50 g skute
100 g sira
1 jajce
50 ml sladke smetane
1 čajna žlička soli
malo popra
suhi jurčki

NAVODILA

1. Iz sestavin za testo zamesimo gladko testo in pustimo vzhajati pol ure.
2. Čebulo nasekljamo in prepražimo na olju, dodamo nasekljan regrat, divji luk, čemaž in peteršilj.
3. Ko se zmes ohladi, dodamo skuto, sir, jajce, sladko smetano, sol in poper.
4. Testo razvaljamo, izrežemo kroge premera 12 cm in damo v modelčke za mini pite premera 10 cm.
5. Nadevamo z nadevom in na vrh damo suhe jurčke, ki smo jih prej namočili v topli vodi in malo posolili.
6. Pečemo v pečici na 180 stopinj 15-20 minut.

NOTES

Največkrat smo prepričani, da je regrat samo solata spomladi, vendar ga z regratovimi pitami lahko jemo celo leto. Blansirani regrat lahko tudi zamrzujemo za zimske dni.



ČEMAŽEVI POLŽKI

SESTAVINE

Testo:

- 300g moke
- 2 žlici olja
- ½ čajne žličke soli
- 100 ml mleka
- ¼ kvasa
- 1 jajce
- 1 čajna žlička sladkorja

Nadev:

- 50 ml čemaževega pireja (čemaž,
olivno olje)
- ¼ čajne žličke soli
- 2 žlici kisle smetane
- pest parmezana
- malo popra

NAVODILA

1. Zamesimo gladko kvašeno testo in pustimo vzhajati pol ure.
2. Tanko razvaljamo v kvadrat.
3. Čemažev pire solimo, dodamo kiso smetano in poper ter s tem nadevom premažemo razvaljano testo. Posujemo s parmezanom.
4. Zvijemo kot za potico ter razrežemo centimeter debele polžke.
5. Zložimo na pekač s peki papirjem, pustimo vzhajati 15 minut ter pečemo na 180 stopinj 10–15 minut, da se lepo zapečejo.

NOTES

Začnemo lahko že zgodaj v marcu, ko se iz zemlje pokažejo prvi čemaževi listki, ki so na razpolago vse do maja. Čemažev pire lahko tudi zamrzujemo.



NABIRALNIŠKI ŽEPKI

SESTAVINE

Vlečeno testo:
500 g moke
1 čajna žlička soli
250 ml vode
2 žlici olja
1 žlica jabolčnega kisa
1 žlica olja za premazati testo

Nadev:
800 g zelenja (regrat, čemaž,
trpotec, travniški pastinak,
koprive, kopr, por, blitva,
petersili, stoletna čebula, kodrasti
ohrovt)
malo limonine lupinice
3-4 žlice olivnega olja
100 g ajdove kaše
sol
mediteranska zelišča

NAVODILA

1. Zamesimo vlečeno testo, ki ga pustimo počivati čez noč v hladilniku.
2. Testo razvaljamo in premažemo z oljem. Pustimo naoljeno 10-15 minut in razvlečemo v velik pravokotnik, ki ga razrežemo v manjše pravokotnike (10 cm x 35 cm).
3. Na vsak pravokotnik damo 1 žlico nadeva ter naredimo trikotne žepke, ki jih pečemo v pečici na 190 stopinj 20-25 minut.
4. Nadev naredimo tako, da nasekljamo zelenje, dodamo skuhano ajdovo kašo, olivno oljem sol in zelišča.

NOTES

Bogastvo zelenja, ajdove kaše in olivnega olja in limonine lupinice nam prinese pridih Mediterana.



SOLATKA S KROMPIRJEVKO NA KRUHOVIH KROŽNIKIH

SESTAVINE

Testo za kruhove krožnike:

- 200 g polnozrnatih moka
- 200 g črne moka
- 2 žlici ržene moka
- 2 žlici ajdove moka
- 2 žlici olja
- 1 čajna žlička soli
- $\frac{1}{4}$ kvasa
- 1 čajna žlička sladkorja
- 150 ml vode

Solatka iz krompirjevke:

- 300 g krompirjevke
- 2-3 krompirji
- 2 žlici bučnega olja
- 1 žlica balzamičnega kisa
- $\frac{1}{2}$ čajne žličke soli

NAVODILA

1. Zamesimo gladko kvašeno testo, pustimo vzhajati pol ure.
2. Uporabimo modelčke za kruhove krožnike premera 10 cm, ki jih nadevamo s testom, počakamo da malo vzhaja ter spečemo v pečici na 180 stopinj 15-20 minut.
3. Ohlajene kruhove krožnike nadevamo s solatko, ki jo pripravimo tako, da nasekljamo krompirjevko ter dodamo drobno nasekljan kuhan krompir (predhodno ga skuhamo skupaj z lupino) ter olje, kis in sol.
4. Solatke okrasimo z užitnimi cvetovi.

NOTES

Krompirjevka ali gozdni regrant ali smrdljivka je v gozdu pogosta rastlina. Če jo pomečkamo med prsti, ima vonj po kuhanem krompirju.



KOZJA BRADA – SOLATKA NA KRUHOVIH KROŽNIKIH

SESTAVINE

Testo za kruhove krožnike:

- 200 g polnozrnatke moke
- 200 g črne moke
- 2 žlici ržene moke
- 2 žlici ajdove moke
- 2 žlici olja
- 1 čajna žlička soli
- $\frac{1}{4}$ kvasa
- 1 čajna žlička sladkorja
- 150 ml vode

Solatka iz kozje brade:

- 300 g kozje brade
- 2 žlici bučnega olja
- 1 žlica balzamičnega kisa
- $\frac{1}{2}$ čajne žličke soli

NAVODILA

1. Zamesimo gladko kvašeno testo, pustimo vzhajati pol ure.
2. Uporabimo modelčke za kruhove krožnike premera 10 cm, ki jih nadevamo s testom, počakamo da malo vzhaja ter spečemo v pečici na 180 stopinj 15-20 minut.
3. Ohlajene kruhove krožnike nadevamo s solatko, ki jo pripravimo tako, da vršičke kozje brade na hitro blanširamo, počakamo, da se ohladijo, dodamo olje, kis in sol.
4. Po potrebi dodamo lahko še drugo zelenjavo kot paradižnik, rdečo papriko in drobnjak.

NOTES

Aprila in maja lahko na travnikih najdemo kozjo brado – do pol metra visoko rastlino z velikimi rumenimi cvetovi in velikimi zelenimi popki, ki jih uporabimo v okusni solatki.



KOPRIVNE PALAČINKE Z DRNULJEVO IN JAGODNO MARMELADO

SESTAVINE

Testo za zelene palačinke:

- 100 ml mleka,
- ½ čajne žličke soli,
- 1 jajce,
- 3-4 žlice bele moke,
- 100 ml koprivnega pireja

Drnuljeva marmelada z jagodami:

- 500 g drnulj
- 300 g jagod
- 200 g sladkorja

NAVODILA

1. Koprivni pire naredimo tako, da mlade koprive na hitro zblansširamo, ocedimo in zmeljemo v blenderju v gosti pire.
2. Vse sestavine za zelene palačinke zmešamo v gosto tekoče testo.
3. Palačinke spečemo na vročem olju, premažemo z drnuljevo marmelado z jagodami ter okrasimo z užitnimi cvetovi.
4. Drnuljevo marmelado z jagodami naredimo tako, da zrele drnulje očistimo pečk ter damo kuhat v lonec skupaj z jagodami in sladkorjem. Ko se sestavine zmeččajo, jih zmeljemo v mešalniku ter nadevamo v kozarce.

NOTES

Koprivni pire iz svežih ali zamrznjenih kopriv ima lahko zelo uporabno vrednost tudi v svetu palačink, kar jih naredi bolj zdrave in predvsem zelo lepe.



ZELENI SMOOTHIE

SESTAVINE

peteršilj
motovilec
portulak
zelena
koprive
kodrasti ohrovt
blitva
ingver
limona
jabolko
jabolčni sok
voda
lanena semena
spirulina (prah)

NAVODILA

1. Vse sestavine očistimo, narežemo in zmeljemo v blenderju.
2. Smoothie ponudimo v lepem kozarcu ter okrasimo z užjitnimi cvetovi.

NOTES

Zelenja za smoothie si vzgajimo na vrtu in celo leto bo na razpolago zdrava pijača.