



**EUROPARKOVA**  
**ekološka tržnica**

# EKO RECEPTI

---

ZA HLADNE ZIMSKE DNI





## Uvodnik

Zimski čas nam žal ne nudi veliko sezonskega sadja in zelenjave. V tem času moramo jesti drugače kot v toplejših letnih časih. Na naših mizah kraljuje kalorično bolj bogata hrana, ki vsebuje malo vlaknin. V zimskih mesecih je zelo težko najti zadostne vire vitamina C. Vsekakor sta najboljša izbira pri tem kislja repa in zelje, ki so ju pozimi uživali že naši predniki.

Naša telesa pozimi hrano pretvarjajo v toploto in se tako ogrevajo. Zaužiti moramo čim več toplih obrokov. Ne pozabimo na tople napitke, juhe, enolončnice, golaže in druge tople jedi na žlico. Ko vam zmanjka idej, se oglasite na Europarkovi ekološki tržnici, kjer boste tudi v zimskem času našli pridelke in izdelke, ki vam bodo popestrili zimski jedilnik.

Obarvajate si zimo z okusnimi jedmi, ki jih najdete v naši knjižici.



**EUROPARKOVA**  
**ekološka tržnica**

Izdajatelj: Europark d.o.o., Šmartinska c. 152g, 1000 Ljubljana / Poštni naslov: Pobreška 18, 2000 Maribor / Grafična priprava: Mediamix komunikacije d.o.o. / Fotografije: Shutterstock / Slike so simbolične. Za napake v tisku se opravičujemo. Izid: januar 2017.



### Sestavine:

- slive
- mleko
- rezanci
- sol

## JUHA IZ SLIV

**Priprava:** Slive razkoščičimo in jih kuhamo v soljeni vodi. Dodamo rezance in mleko. Prevremo.

To je recept, ki je zelo star in sem ga podedovala od svoje tašče. To juho so večkrat uživali pred skoraj stotimi leti. Še vedno je dobra in lahko jo pripravimo tudi pozimi, če slive shranimo v zamrzovalnik.

Dober tek vam želi gospa Marija iz Malečnika.

## Sestavine:

- 1 velika sladka buča
- 1 vejica svežega rožmarina
- solni cvet
- sveži poper
- maslo

# PEČENA MASLENA BUČA

**Priprava:** Bučo olupite, očistite in narežite na koščke. Koščke zložite v nepregorni pekač, ki ste ga predhodno namazali z maslom. Sesekljajte rožmarin in ga posujte po buči. Posolite in nakapljajte s stopljenim maslom. Pecite v segreti peči pri 160–180 stopinjah okoli 20 minut. Pred koncem pečenja preverite, če so kosi buče zmehčani. Postrezite kot prilogo ali vmesni obrok. Če vam ustreza slan okus, jo lahko postrežete z ribanim parmezanom.

Dober tek vam želi gospa Marija iz Europarkove ekološke tržnice.





### Sestavine:

- 40 dag korenja
- 20 dag krompirja
- 2 čebuli
- 2 žlici paradižnikove omake
- 2 žlici smetane (sladke ali kisle)
- sol

## KORENJEV PIRE

**Priprava:** Korenje, krompir in čebulo operemo in narežemo. Vsako od teh sestavin posebej skuhamo in pretlačimo. Vse damo v veliko kozico ali skledo in primešamo paradižnikovo omako ter smetano. Po okusu solimo. Kozico damo na štedilnik in hitro mešamo nekaj minut. Postrežemo z ocvrtimi drobtinami. Zraven se poda solata iz zelenega ali rdečega radiča.

Dober tek vam želi gospa Ljudmila iz Europarkove ekološke tržnice.

**Sestavine:**

- 500 g pastinaka

- 1 dl vode

- 1 žlica oljčnega olja

- 1 žlica čemaževe presne omake/  
ekološka kmetija Biodobro

- ščepec mletega muškarnega oreška

- pira v zrnju (kuhana)

## PASTINAKOV PIRE

**Priprava:** Pastinak narežemo na kolobarje in kuhamo v vodi (dušimo). Ko se zmehča, ga pretlačimo. Dodamo še ostale sestavine. Čisto na koncu dodamo še kuhano piro. Zraven postrežemo solato iz surovega kislega zelja s seseklano čebulo – šalotko in česnom ter bučnim oljem. K tej jedi se prileže kozarec belega ali rdečega vina.

Dober tek vam želi gospod Jože iz Europarkove ekološke tržnice.



## Sestavine za 4 osebe:

- 3 žlice olja
- 160 g pečene slanine
- 1 velika čebula
- 600 g enako velikih krompirjev
- 450 g brstičnega ohrovt
- 2 stroka česna
- 1 žlička soli
- 1/4 žličke sveže mletega popra
- 15 g parmezana

# KROMPIR Z BRSTIČNIM OHROVTOM IN SLANINO





**Priprava:** Neolupljen krompir temeljito očistimo, operemo in zložimo v večji lonec. Prilijemo toliko hladne vode, da je ves krompir popolnoma prekrit. Krompir v olupku kuhamo od 25 do 30 minut, da se zmehča. Z ostrim ozkim nožem preverimo, ali je krompir kuhan. Kuhan krompir odcedimo in nekoliko ohladimo.

Medtem ko se krompir kuha, pripravimo ostale sestavine. Brstični ohrovt očistimo in operemo. Večje glavice razrežemo na četrtine, manjše glavice pa pustimo cele ali pa jih po dolžini prerežemo na pol. Čebulo in česen olupimo in sesekljamo. Slanino narežemo na ožje rezine.

Kuhan krompir odcedimo in nekoliko ohladimo. V večji ponvi segrejemo olje. Na segreti maščobi med občasnim mešanjem približno 5 minut pražimo čebulo in slanino. Medtem še vroč krompir olupimo in narežemo na debelejše rezine. Narezan krompir stresemo v ponev s čebulo in slanino. Sestavine med občasnim mešanjem pražimo še od 8 do 10 minut.

Krompir, čebulo in slanino iz ponve pretresemo na krožnik, v ponev pa stresemo brstični ohrovt in česen. Prilijemo vodo in brstični ohrovt na zmerni temperaturi kuhamo približno 10 minut, da se zmehča. Po potrebi prilijemo še malo vode. Ko se brstični ohrovt zmehča, voda pa povre, v ponev vrnemo krompir, slanino in čebulo. Začinimo s poprom in soljo ter dobro premešamo. Med mešanjem kuhamo še 2 minuti.

Jed serviramo na krožnike in po vrhu naribamo malo parmezana. Pripravljeno jed postrežemo.

Dober tek vam želi gospa Marjeta iz Europarkove ekološke tržnice.



### Sestavine:

- 25 dag pirine moke
- 25 dag pšenične moke
- 10 dag čičerikine moke
- 1/2 l vode
- 3 jabolka
- cimet
- olje iz koruznih kalčkov
- marmelada ali med

## EKO PALAČINKE

**Priprava:** V skledi zmešamo naribana jabolka s cimetom, pirino in pšenično ter čičerikino moko. Po potrebi dodajamo vodo, da dobimo gladko zmes. Preden se lotimo peke palačink, naj zmes počiva eno uro.

Dober tek vam želi gospod Domen iz Europarkove ekološke tržnice.

## Sestavine:

- 100–150 g konopljine moke za peko (mešanica ekološke gladke pšenične moke in konopljine moke)
- 2–3 jajca
- 300–500 ml mleka
- ščepec soli

# KONOPLJINE PALAČINKE

**Priprava:** V skledi zmešamo moko, dodamo sol, jajca in približno 60 ml mleka. Sestavine mešamo z ročno metlico ali mešalnikom in počasi dodajamo še preostanek sestavin (moka in mleko). Mešamo tako dolgo, da dobimo gladko zmes brez grudic. Po potrebi dodamo še toliko mleka, da je zmes tekoča, vendar ne sme biti vodena. Ko je zmes pripravljena, se lotimo peke palačink, ki jih ponudimo z izbranim namazom. Lahko jih ponudimo kot sladke (med, marmelada, čokolada, luščeno konopljino seme ...) ali slane (sir, pršut, tuna ...).

Dober tek vam želi gospa Silvija iz Europarkove ekološke tržnice.





#### **Sestavine:**

- 8 jabolk sorte TOPAZ
- sok bio limone
- ščepec soli
- 3 žlice bio prosene ali bio pšenične moke/ekološka kmetija Podgrajšek

#### **Sestavine za posip:**

- 1/2 dl bio jabolčnega soka
- 1/2 dl olja
- 10 dag bio pirine polnovredne moke Podgrajšek (lahko je tudi pšenična ali ajdova moka)
- 1 žlička cimeta v prahu

## JABOLČNA POGAČA

**Priprava:** Jabolka operemo, osušimo, izrežemo pečke in jih narežemo na tanke ploščice ter poškopimo z limoninim sokom. Dodamo malo moke in solimo. Maso položimo v srednje velik pravokoten pekač, ki ga obložimo s peki papirjem. Jabolka potlačimo z roko. Za posip zmešamo moko, sok in cimet. Prilijemo olje in z vilicami mešamo, da nastanejo drobtinice. Potresemo preko jabolk. Pogačo pečemo približno 30 minut v pečici, ogreti na 200 °C. Pogačo narežemo na trikotnike. Okusna je topla ali hladna. Zraven se poda kompot.

Dober tek vam želi gospod Marjan iz Europarkove ekološke tržnice.

### Sestavine:

- 500 g pirine moke
- 30 g bučnih semen
- 4 g sode bikarbone
- 10 g soli
- 3,5 l vode (ali po potrebi)

## PIRIN KRUH BREZ KVASA

**Priprava:** Vse sestavine dobro pregnetemo.  
Maso stresemo na pekač in spečemo.

Dober tek vam želi gospa Olga iz Europarkove ekološke tržnice.





### Sestavine:

- 150 g kakovovega masla
- 3 žlice surovega kakava

- 1–2 žlici medu
- sol
- cimet

## DOMAČA ČOKOLADICA

**Priprava:** Na blagem ognju raztopimo kakovovo maslo in odstavimo takoj, ko je maslo utekočinjeno. Z metlico vmešamo kakav in nato še med. Na dno majhnih papirnatih modelčkov za praline, ki smo jih razporedili po pladnju, položimo cele lešnike, orehe, višnje iz žganja, kandiran ingver ali pomaranče, suho sadje ... Če želimo, jih lahko pustimo prazne. Nato v modelčke nalijemo pripravljeno čokoladno maso in jih za nekaj ur damo v hladilnik. Čokoladno maso lahko nalijemo tudi v manjše silikonske modelčke ali na pekač obložen s peki papirjem in jih kasneje razrežemo. Čokolado hranimo na hladnem.

Dober tek vam želi gospa Patricija iz Europarkove ekološke tržnice.

# SODELUJ!

## S SVOJIM EKO RECEPTOM

# NAGRADNA IGRA

Imate tudi vi idejo za slasten recept z zdravimi sestavinami, ki jih ponujajo naši ponudniki na ekološki tržnici? **Pošljite nam ga!**

Naši ponudniki bodo izbrali enega izmed vaših receptov, ki ga bomo objavili v naslednji knjižici receptov.

Vsi, ki boste poslali svoj recept, boste sodelovali v nagradnem žrebanju za košarico dobrot iz Europarkove ekološke tržnice.

Recept pošljite po e-pošti na **marketing@europark.si**.

Lahko ga pošljete tudi po pošti na naš naslov:  
Europark d.o.o., Pobreška cesta 18,  
2000 Maribor, s pripisom ‚Recept‘.  
Zbiranje receptov poteka do 28. 2. 2017

Pravila nagradne igre najdete na spletni strani  
[www.europark.si](http://www.europark.si).



**EUROPARKOVA**  
**ekološka tržnica**



**EUROPARKOVA**  
**ekološka tržnica**

**VSAKO SREDO**

od 14. do 19. ure

---

Bogato ponudbo svežih,  
ekološko pridelanih živil z  
okoliških kmetij najdete v  
pritličju Europarka.