



Praznični EKO recepti

Pričarajte si med prazniki
okusne ekološke dobrote!



Ekološki pridelki in izdelki



www.eko-podezelje.si

Ekološke kmetije so za vas pripravile nekaj okusnih idej iz ekoloških živil za praznične dni. Za pripravo jedi uporabite ekološke sestavine. Dober tek!

Ekološka kmetija Visočnik Sonja

Hočko Pohorje 59, 2311 Hoče

T: 031 232 136

E: visocnik.sonja@gmail.com

Ponudba: krompir, govedo, kruh in pekovsko pecivo, jabolka in jabolčni kis

Ekološki sadni kruh

Sestavine:

- 1 kg eko polnovredne pšenične moke
- ½ l vode
- 1 ½ dag kvasa
- žlička soli
- EKO suhe hruške
- EKO suha jabolka
- EKO suhe slive
- EKO orehi



Priprava:

Čez noč namočimo suho sadje v ½ litra vode. To vodo nato uporabimo za pripravo kruha. Vse sestavine zamesimo, da se lepo loči od rok in posode. Testo damo v pehar in pustimo pokrito vzhajati 1 uro do 1,5 ure. Nato pečemo 1 uro v krušni peči.

Ekološki pridelki in izdelki



www.eko-podezelje.si

»Pri Baronu« - Izletniško-ekološka kmetija Uranjek

Planica 6, 2313 Fram

T: 02 601 44 51; 051 317 104

E: info@pribaronu.si

www.pribaronu.si

Ponudba: zelišča, čaji, sokovi, sirupi, pesta, sezonska zelenjava, mesni izdelki, kis, jajca, likerji, žganja, moke in sadje.

Baronova gibanica

Sestavine za 4 osebe:

Testo:

- 250 g pšenične moke
- kvas
- 2 dl mleka
- žlica sladkorja
- 1 jajce
- maslo
- sol

Nadev:

- 15 dag skute
- 2 dl kisle smetane
- 2 jajci
- 1 vaniljev sladkor
- 2,5 dl sladke smetane

Preliv:

- 2 dl kisle smetane
- 2 jajci
- malo sladkorja po okusu



Priprava:

Iz sestavin zamesimo kvašeno testo, ki ga pustimo vzhajati na dvojno količino. V skledi gladko razmešamo vse sestavine za skutin nadev. Pečico segrejemo na 180°C. Vzhajano testo razvaljamo v okroglo formo, debeline približno 1,5 centimetra. Položimo ga v pomaslen pekač in zavijamo robove testa ob obodu nekoliko navzgor. V skodelici gladko razmešamo sestavine za preliv. Testo v pekaču obložimo s skutinim nadevom in ga prelijemo s prelivom. Pekač približno 30 minut pečemo v segreti pečici, da se gibanica zlato rjavkasto zapeče.

Ekološki pridelki in izdelki



www.eko-podezelje.si

Skutin namaz s čemažem

Sestavine:

- 10 dag poljubne vrste skute ali svežega ovčjega sira
- 3 žlice kisle smetane
- sol
- 1-2 žlički čemaža v olju

Priprava:

Skuto ali ovčji sir zdrobimo v posodi z vilicami. Dodamo kisko smetano in dobro premešamo. Na koncu primešamo čemaž v oljčnem olju, solimo in ponudimo s kruhom.



Čemaževi štruklji

Sestavine:

Testo:

- 30 dag bele moke
- 2 žlici kisa
- sol
- voda
- kavna žlička pecilnega praška

Nadev:

- 1/2 kg nepasirane skute
- 2-3 cela jajca
- sol
- 5-10 seseklanih listov čemaža ali zvrhana jedilna žlica čemaževega pesta.

Priprava:

Zamesimo rahlo testo in ga damo za dve uri počivat v hladilnik (testo se bo lepše valjalo in razvleklo). Testo na pomokani krpi razvaljamo in razvlečemo čim bolj tenko. Namažemo nadev in zvijemo. Razrežemo na primerno dolge »klobase« in zavijemo v naoljeno aluminijevo folijo, ki jo na koncu dobro zavijemo. Kuhamo v krogu 20 do 25 minut.



Ekološki pridelki in izdelki



www.eko-podezelje.si

Čemažev kruh po moje

Sestavine:

- moka
- sol
- olje
- kvas
- čemažev pesto

Priprava:

Zamesimo testo iz moke, soli, olja, kvasa ter dodamo še na trakce narezan čemaž ali čemaž pesto in ga pustimo vzhajati pol ure, nato premesimo še enkrat in damo v pekač, da ponovno vzhaja. Nato pečemo v ogreti pečici, dokler se kruh lepo ne zapeče. Kruh je izjemno okusen. Poskusite ga tudi vi!



Ekološka kmetija Premzl Štefanija

Mlinska ulica 16, 2313 Fram

T: 041 282 884

Ponudba: zelišča, čaji, zelenjavni namazi, sokovi, sadni in zelenjavni zavitki iz polnovredne mešane moke (iz rža, ovsa, pšenice in pire) in polnovredni knajpov kruh, izvajanje delavnic za odrasle in skupine

Praznični čaj - Božični čaj

Sestavine:

- 2 čajni žlički prazničnega čaja ekološke kmetije Premzl
- vroča voda
- EKO med

Priprava:

Dve čajni žlički prazničnega čaja ekološke kmetije Premzl prelijemo s ¼ litra vroče vode, pokrijemo in počakamo 15 minut. Nato precedimo. Z medom dobi praznični čaj ne samo prijeten okus, ampak tudi dokajšnjo zdravilno moč, ki krepi srce in živce, kar blagodejno vpliva na družinsko praznično počutje.



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja:
Evropa investira v podeželje.

Ekološki pridelki in izdelki



www.eko-podezelje.si

 EKO podeželje z.o.o.

Polnjena jabolka

Sestavine:

- 1 žlica masla
- 1 skodelica ovsene kaše
- 4 skodelice vroče vode
- 1 ¼ žličke cimeta
- ščepec muškatalega oreščka
- ¼ žličke kardamoma
- ¼ žličke soli
- 1 skodelica sesekljanega jabolka
- ¼ skodelice javorovega sirupa
- ¼ skodelice sesekljanih orehov za dekoracijo
- ¼ skodelice sesekljanih jabolok za dekoracijo



Priprava:

Na nizki temperaturi stopimo maslo. Dodamo ovseno kašo in na maslu dušimo približno 2 minuti. Dodamo cimet, muškati orešček, kardamom in sol ter dobro premešamo. Dodamo vročo vodo, dobro premešamo in počakamo, da zavre. Pokrijemo in kuhamo pri nizki temperaturi 20 minut. Nato zamešamo sesekljana jabolka in javorov sirup. Kuhamo še 10 minut v odkriti posodi, dokler oves ne postane mehek kot želite. Ponudite v izdolbenem jabolku in okrasite z orehi, sesekljanimi jabolki in javorovim sirupom.

Kje do EKO izdelkov?

- Ekološka tržnica Maribor | Glavni trg, Maribor | pet.: 9.00 - 12.00
- Ekološka tržnica Europark Maribor | sre.: 14.00 - 19.00
- Partnersko kmetovanje dvorišče KGZS-Zavod Maribor | Vinarska 14 | čet.: 16.00 - 17.00
- Trgovina Zelena točka Murska Sobota (BTC) | pon.- sob. 8.00 - 20.00
- Trgovina Zelena točka Ljubljana (Citypark) | pon. - pet. 9.00 - 21.00 | sob. 8.00 - 21.00 | ned.: 9.00 - 15.00



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja:
Evropa investira v podeželje.