

PROGRAM
RAZVOJA
PODEŽELJA



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

OSNOVNA ŠOLA
LJUBNO OB SAVINJI
Cesta v Rastke 10
3333 Ljubno ob Savinji



RECEPTI ZA PRIPRAVO JEDI IZ PREOSTALE HRANE



LAS
Zgornje Savinjske
in Salske doline



OŠ LJUBNO
OB SAVINJI

Avtorji ilustracij:

Taja Kumprej (6. b), Brina Grofelnik (6. b), Lara Nuhanović (6. b)

Mentor ilustracijam: Leon Ravlan, prof.

Mentorica: Saša Baloh, prof.

Urejanje: Ksenija Poličnik, prof.

Lektorirala: Jasmina Alić, prof.

Odgovorni urednik: mag. Samo Kramer



SPREMNI GOVOR

"Manj je več" je koncept, ki zagovarja več kakovosti, več prihrankov in manj odpadkov.

S popravilom, izmenjavo ali izposajo predmetov se izognemo nakupu novega izdelka in s tem predmetom podarimo novo življenje. Ko pa nakupa nove stvari ne moremo preprečiti, izberimo izdelke s čim manj embalaže.

Ponovna uporaba, ki pomeni prihranek naravnih virov in denarja, ima namreč po hierarhiji ravnanja z odpadki prednost pred vsakim recikliranjem.

Na Osnovni šoli Ljubno ob Savinji si želimo in se trudimo, da bi v celotni logistični verigi dobaviteljev, ne samo učenci in zaposleni, razumeli ta koncept in na ta način pomagali zmanjšati eksterne učinke ostankov hrane in z njo povezane procese skupaj z embalažo.



KOKOSOVE KROGLICE IZ RIŽA

Sestavine:

- ostanki kuhanega riža,
- mleko,
- kokosovo olje,
- kokos,
- čokolada.

Postopek:

Kuhan riž zmešamo s sladkorjem, dodamo malo mleka in kokosovega olja. Vmešamo še kokos in sestavine premešamo v gladko zmes. Čez noč naj počiva v hladilniku.

Nad soparo raztopimo čokolado, nato oblikujemo kroglice in jih oblijemo s čokolado ter povaljamo v kokosu.





TESTENINSKI NARASTEK

Sestavine:

- ostanki haše omake,
- testenine,
- kislá smetana,
- 1 jajce,
- nariban sir,
- peteršilj,
- sol,
- poper,
- malo olja.

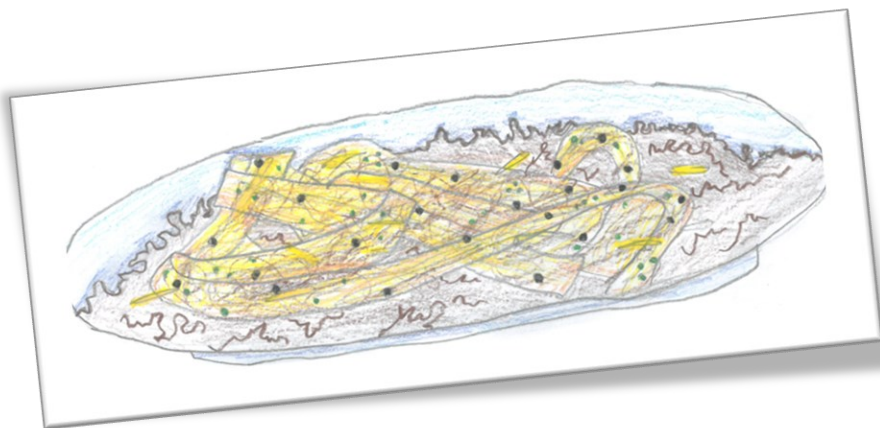
Postopek:

Testenine skuhamo in odcedimo. Pekač namažemo z oljem in dodamo plast testenin. To plast prelijemo s haše omako in dodamo drugo plast testenin.



Posebej zmešamo kisló smetano, jajce, sol, poper, peteršilj. Nato prelijemo testenine ter potrosimo z naribanim sirom.

Pečemo približno 20 minut pri 180°C.





NJOKI IZ PIRE KROMPIRJA

Sestavine:

- ostanki pire krompirja,
- maslo,
- jajca,
- ostra moka,
- sol.

Postopek:

Pire krompirju dodamo ostro moko in jajca. Če je pire krompir bolj tekoč, lahko dodamo nekoliko več moke, da njoki ne bodo premehki. Solimo po okusu.

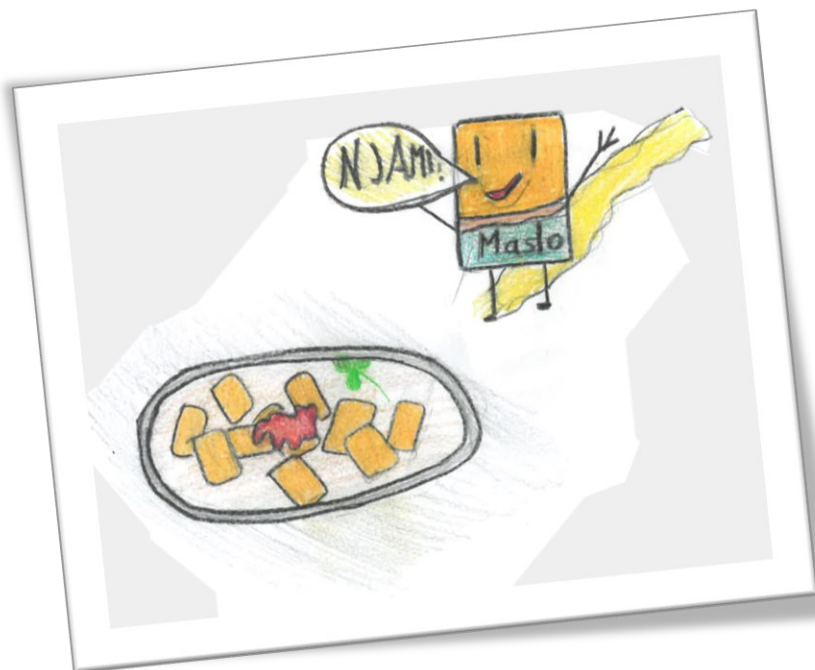
Zmes prenesemo na ravno površino in pričnemo gnesti njoke.

Ko so vse sestavine dobro povezane, zaključimo z gnetenjem testa in pričnemo oblikovati njoke. Vzamemo



manjši kos testa, ga dodatno posujemo z moko in zvaljamo v tanjšo rolo, ki jo nato enakomerno razrežemo v posamezne njoke.

Njoke skuhamo v osoljenem kropu.





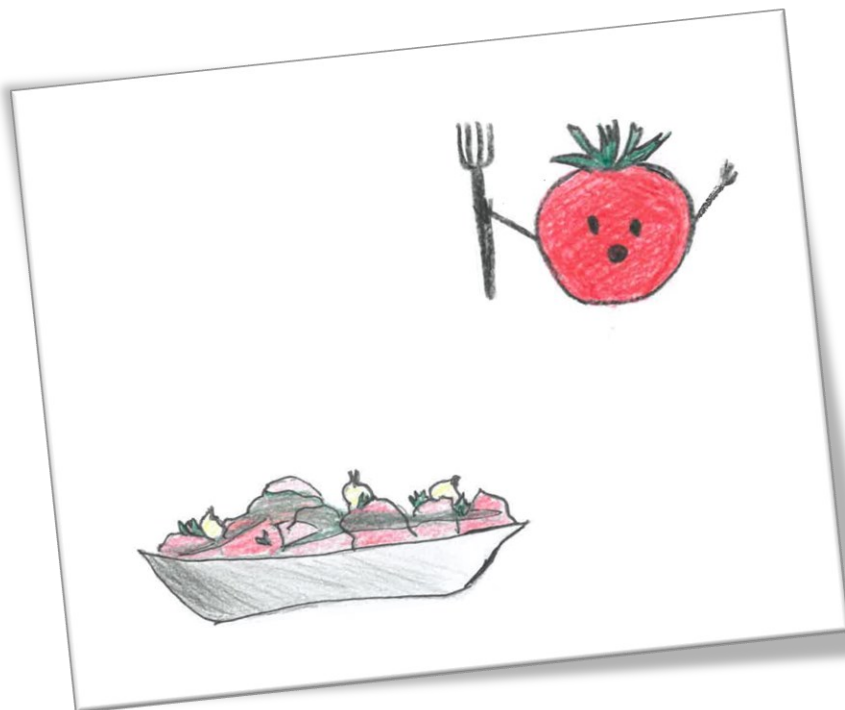
PARADIŽNIKI V OLIVNEM OLJU

Sestavine:

- odvečni paradižniki,
- olivno olje,
- česen,
- bazilika,

Postopek:

Paradižnike posušimo v pečici. Nato jih shranimo v olivnem olju, ki smo mu dodali cele stroke česna in sveže liste bazilike. Hranimo v hladilniku.





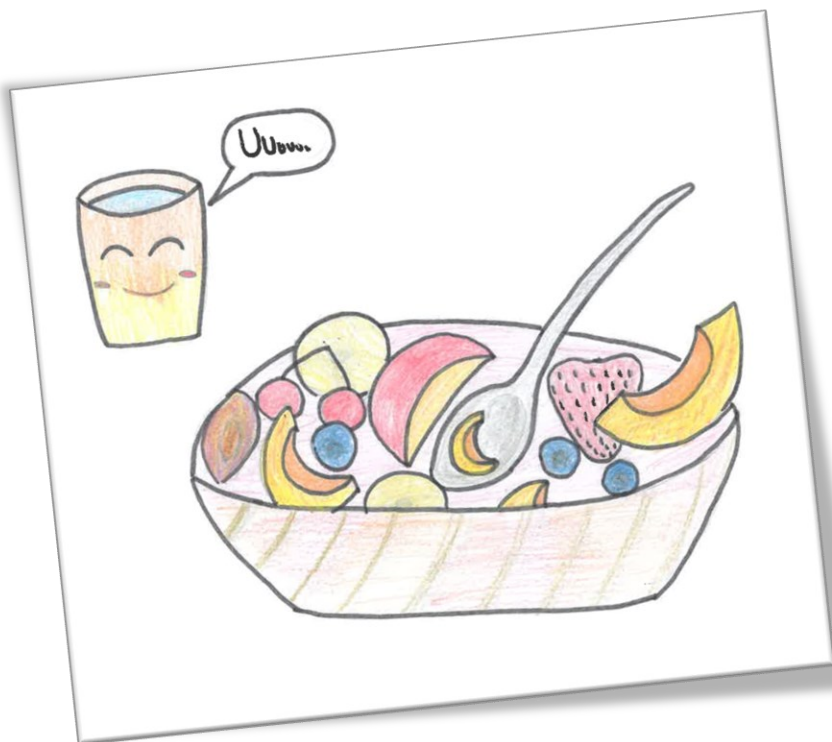
KOMPOT IZ OSTANKOV SADJA

Sestavine:

- različno sadje,
- voda,
- sladkor,
- limonina lupina,
- klinčki.

Postopek:

Sadje temeljito umijemo, olupimo in narežemo na manjše kose. V loncu zavremo vodo, dodamo sladkor, limonino lupino, klinčke ter narezano sadje. Na zmernem ognju kuhamo, dokler se sadje ne omehča.





POLPETI IZ OSTANKOV PEČENEGA PIŠČANCA

Sestavine:

- 1/4 srednje velikega pečenega piščanca,
- 3 kosi starega belega kruha,
- 1 dl mleka,
- 1 manjša čebula,
- 1 manjši korenček,
- 1 jajce,
- malo olivnega olja,
- začimbe po okusu: sol, poper, muškatni orešček, sesekljan peteršilj,
- po potrebi krušne drobtine.

Postopek:

Pečenega piščanca narežemo na zelo majhne koščke. Nasekljamo čebulo in jo prepražimo na malo olja. Dodamo

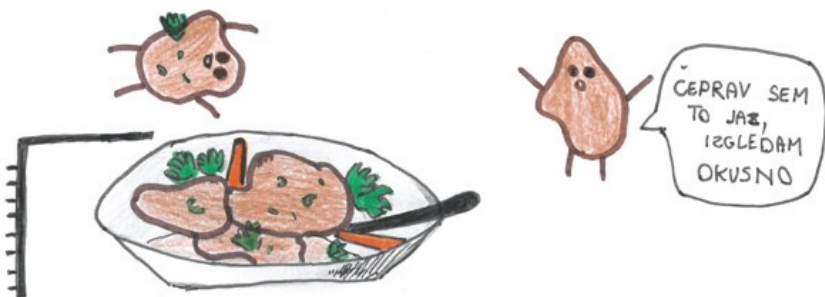


jo piščancu. Prav tako dodamo še jajce, nariban korenček in začimbe ter malo soli.

Star kruh nadrobimo na koščke, jih prelijemo s približno decilitrom toplega mleka, da se kruh dobro napije mleka.

Nato ga z roko malo odcedimo in dodamo v posodo s piščancem. Premešamo. Če se nam masa zdi premokra, lahko dodamo malo krušnih drobtin.

V ponvi segrejemo toliko olja, da je dno lepo pokrito. Z roko oblikujemo polpete in jih polagamo na olje, ko se le-to dobro segreje. Pečemo na srednjem ognju, na vsaki strani približno 4 minute oziroma tako dolgo, da so polpeti lepo rjavo zapečeni.





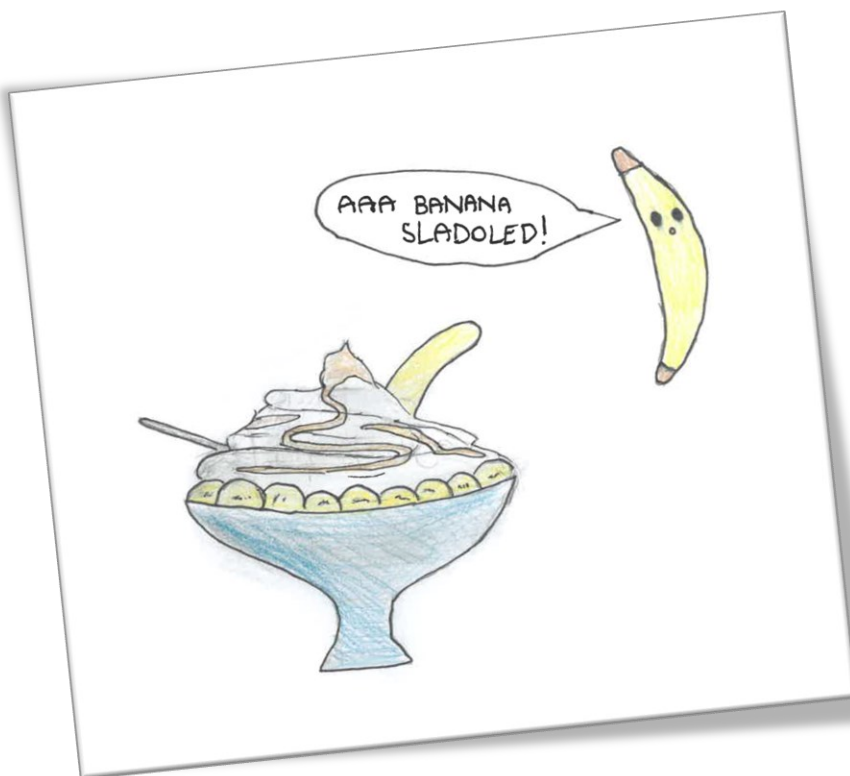
SLADOLED IZ OSTANKOV PREZRELIH BANAN

Sestavine:

- prezrele banane,
- javorjev sirup,
- sladka smetana.

Postopek:

Banane narežemo na kolobarje, dodamo malo javorjevega sirupa ter sladko smetano. Vse skupaj zmešamo z mešalnikom in damo v zamrzovalnik za vsaj 6 ur.





GOVEDINA V SOLATI

Sestavine:

- govedina, ki nam je ostala pri kuhanju juhe,
- čebula,
- kis,
- bučno olje,
- sol,
- poper,
- paradižniki (po želji).

Postopek:

Kuhano govedino narežemo na kocke, dodamo na tanko narezano čebulo in po želji tudi narezane paradižnike. Solimo in popramo po okusu. Solato prelijemo z bučnim oljem ter dodamo z vodo razredčen kis. Premešamo in ponudimo skupaj s kruhom.





POLNJENE PEČENE PAPRIKE

Sestavine:

- paprike,
- kisla smetana,
- nariban sir,
- drobtine,
- sol,
- poper,
- sveži peteršilj.

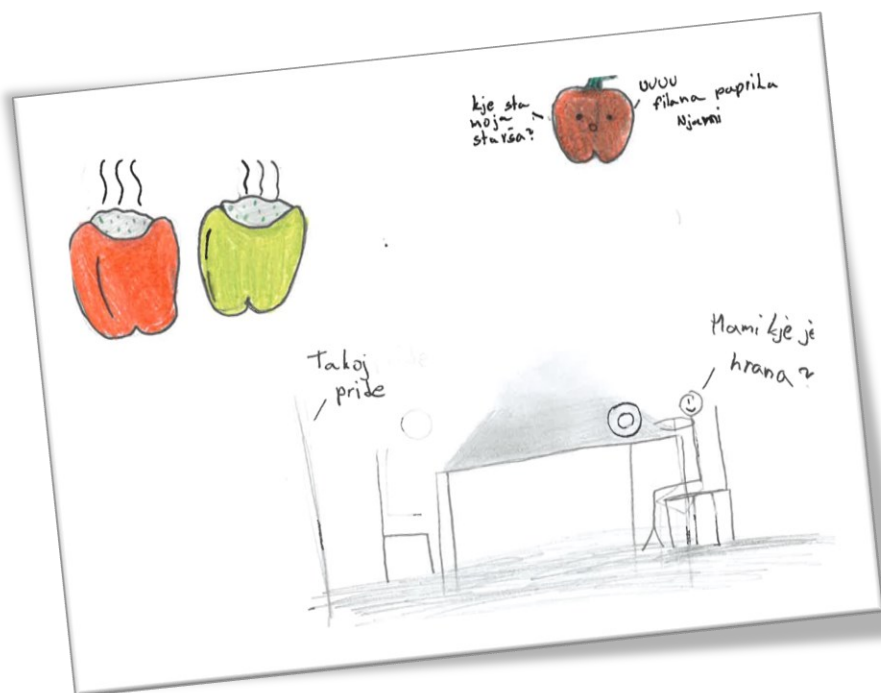
Postopek:

Paprike razpolovimo in operemo ter jih osušimo.

Skupaj zmešamo drobtine, kisko smetano, nariban sir, nasekljan peteršilj, sol in poper. Z zmesjo napolnimo paprike.



Pekač obložimo s peki papirjem in nanj položimo paprike ter jih pečemo 20 minut pri 180°C oz. dokler se paprike ne zmehčajo.





SLADICA IZ STAREGA KRUHA

Sestavine:

- star kruh,
- mleko,
- sladkor,
- vanilijev sladkor,
- rozine,
- cimet,
- maslo za namastitev pekača,
- jajca,
- rum.

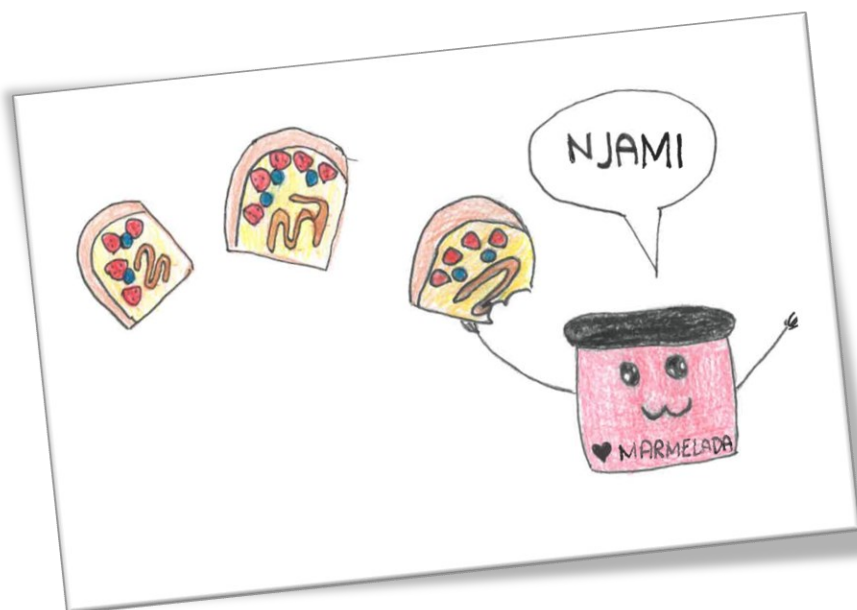
Postopek:

Kruh narežemo na manjše kocke in ga damo v namaščen pekač.



Zmešamo jajca, sladkor, vaniljev sladkor, cimet, rum in dodamo zadostno količino mleka. Na koncu vmešamo še rozine. S to zmesjo prelijemo narezan kruh.

Pečemo na 180°C približno 20 minut.



Manj je več



Projekt je nastal s finančno pomočjo Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja. Za vsebino informacij je odgovorna Osnovna šola Ljubno ob Savinji. Organ upravljanja, določen za izvajanje Programa razvoja podeželja RS za obdobje 2014-2020, je Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.