

IDEJE ZA RECEPTE ZA OBROKE BOGATE S SPERMIDINOM

Vsebina

UVOD	2
1. Recept: Granola z ovsenimi kosmiči in sojinim jogurtom	4
2. Recept: Spermidin-Musli	6
3. Recept: Naravni jogurt z pirinimi poki (napihnjenci)	7
4. Recept: Polnozrnati kruh z bučnimi semeni in nadevom iz graha	8
5. Recept: Pekovsko pecivo z bučnimi semeni in hrenovim namazom	10
6. Recept: Kruh iz bučnih semen z jajci	12
7. Recept: Spermidin milkshake z borovnicami	14
8. Recept: Slasten štajerski čili	15
9. Recept: Ravioli z bučno-skutnim nadevom v omaki iz jurčkov	17
10. Recept: Veganski fižolov Dhal- kari s kokosovimi ocvrtki	19
11. Recept: Rižota s pečenimi kraljevimi ostrigarji	21
12. Recept: Njoki iz bučnih semen in rikote s pečenimi srčki solate	23
13. Recept: Pita z falafelom in humusom iz štajerskega škrlatnega fižola	26
14. Recept: Zelena pirina rižota	30
15. Recept: Salsa iz štajerskega fižola na polnozrnatem kruhu	32
16. Recept: Solatni zavitki s spermidinom	34
17. Recept: Bela in rumena zelenjavna polenta z gobami	37
18. Recept: Polpeti iz štajerskega fižola z mandarino in solato iz rdečega zelja	40
20. Recept: Omleta s gobami in kruhom s bučnimi semeni	45
21. Recept: Štajerska fižolova juha s tofujem	47

UVOD

Spermidin v hrani

Razmeroma visoke količine spermidina najdemo predvsem v pšeničnih kalčkih, zrelem siru, gobah, soji in drugih stročnicah. Toda sadje, kot so jabolka, grozdje, grenivke, mango in zelenjava, kot so brokoli, cvetača, špinača in zelena, so prav tako dobri viri spermidina za vašo dnevno prehrano. Pri podatkih o vsebini, tako kot v tabeli, je vedno pomembno upoštevati količine živil, ki se običajno zaužijejo. Standardna 200-gramska porcija brokolija vam daje 5 mg spermidina. Zelišča, kot je koper, vsebujejo nekoliko več spermidina, vendar se jih uživa v veliko manjših količinah.

Vaš nakupovalni seznam spermidina

Sprememba prehrane se začne, ko greste po nakupih. Izberite izdelke iz ekološke pridelave in regionalnega porekla:

- * Sojino zrnje najdete v zamrzovalnem delu (supermarket, trgovina z zdravo hrano).
- * Pšenične kalčke lahko dobite na ekoloških zelenjavnih policah v marketih, ekoloških tržnicah in na spletu.
- * Bučna semena lahko uporabite zmleta, pražena ali soljena. Kupiti jih je mogoče v (ekoloških) supermarketih.
- * Sir Cheddar naj bo staran vsaj 1 leto. Najdete ga v supermarketu.
- * Brokoli (zamrznjen ali svež iz supermarketa ali zelenjavne tržnice)
- * Koruza (v redu je tudi konzervirana)
- * Gobe (supermarket, zelenjavna tržnica)
- * Zeliščne gobe (supermarket, zelenjavna tržnica)
- * Kruhki iz bučnih semen (pekarna, supermarket)
- * Kruh iz pšeničnih kalčkov (pekarna, ki ji zaupate)
- * Sojini namazi (supermarket)
- * Pesto iz bučnih semen (supermarket)

HRANA BOGATA S SPERMIDINOM

Živilo	Spermidi N (mg/100g)
Pšenični kalčki	24,3
Soja (posušena)	20,7
Cheddar sir (1 leto dozo- rel)	19
Štajerska bučna semena	10,4
Gobe	8,9
Riževi otrobi	5
piščančja jetra	4,8
grah	4,6
Mleta govedina	3,7
koruza	3,2
mango	3
čičerika	2,9
koper	2,9
zelena	2,9
cvetača (kuhana)	2,5
Brokoli (kuhan)	2,5
lešniki	2,1
Solata glavната	1,9
Polnozrnat kruh	1,8
špinača	1,6
melona	1,2

1. Recept: Granola z ovsenimi kosmiči in sojinim jogurtom

kategorija: bio energetska ploščica

obrok: zajtrk

korist: bogat s spermidinom, **ovsenimi kosmiči 5,9 s mg/100 g**

foto: <https://d3unqxrbc4eooi.cloudfront.net/spermidin-foto/87.png>



Čas priprave: približno 45 minut

Izdelek: približno 15 porcij

Sestavine:

- 300 g ovsenh kosmičev
- 100 g napihnjene amaranta
- 100 g bučnih semen
- 200 g mešanih oreščkov in semen po okusu
- 1 žlica cimeta
- ščepec soli
- 80 g repičnega ali kokosovega olja
- 120 g medu ali javorjevega sirupa
- 50 g jabolčnih čipsov

Priprava:

1. **Ogrejte pečico:** Pečico segrejte na 175°C (ventilator).
2. **Zmešajte suhe sestavine:** Oreščke grobo nasekljajte. Vse suhe sestavine (ovsene kosmiče, amarant, bučna semena, semena, cimet, sol) zmešajte v veliki skledi.
3. **Dodajte mokre sestavine:** K suhim sestavinam dodajte olje in med ali javorjev sirup. Vse skupaj dobro premešajte z rokami, da se vse sestavine enakomerno obložijo z oljem in medom.

4. **Pečenje:** Zmes razporedite na dva pekača obložena s peki papirjem. Pecite 25-35 minut v ogreti pečici. Redno obračajte, da se granola enakomerno o-barva in ne zažge.
5. **Ohlajanje in dodatki:** Granolo popolnoma ohladite. Nato dodajte grobo zdrobljene jabolčne čipse.

Serviranje:

Granolo uživajte z (sojinim) naravnim jogurtom in svežim sadjem po želji.

Nasvet: Granola se v nepredušno zaprti posodi ohrani vsaj 2 tedna.

Nakupovalni seznam:

- Ovseni kosmiči
- Napihnjjen amarant ([nutrigold](#))
- Amarant ([spar](#))
- Bučna semena
- Mešanica oreščkov in semen (npr.: mandlji, lešniki, chia semena)
- Cimet
- Sol
- Repično ali kokosovo olje
- Med ali javorjev sirup
- Jabolčni čipsi
- (Sojin) naravni jogurt
- Sveže sadje (npr. jagode, borovnice, banane)

Opomba: Količine sestavin lahko prilagodite glede na vaš okus in želje.

- Sveže sadje (npr. jagode, borovnice, banane)
- [domači napihnjjen amarant.](#)

2. Recept: Spermidin-Musli

kategorija: žitarice

obrok: zajtrk

korist: bogat s spermidinom , **ovsenimi kosmiči 5,9 s mg/100 g**

Čas priprave: približno 15 minut

Izdelek: Za 1 osebo

Sestavine:

- 4 žlice ovsenih kosmičev
- 250 ml mleka
- ščepec soli
- 1 jabolko
- 1 žlica bučnih semen, naribanih ali nasekljanih
- 1 žlica pšeničnih kalčkov
- po želji 3 žlice naravnega jogurta ali skyra (neobvezno)

Priprava:

1. **Kosmiči:** Ovsenim kosmičem prelijemo vroče mleko, dodamo ščepec soli in pustimo stati približno 10 minut.
2. **Dodatki:**
 - 2.1. Jabolko naribamo in dodamo k ovsenim kosmičem. Po želji dodamo še naravni jogurt ali skyr. Skyr vsebuje veliko več beljakovin kot jogurt!
 - 2.2. Nato dodamo bučna semena in pšenične kalčke ter uživamo v spermidin bogatem zajtrku za popoln začetek dneva.

3. Recept: Naravni jogurt z pirinimi poki (napihnjenci)

kategorija: žitarice

obrok: zajtrk

korist: bogat s spermidinom , **ovsenimi kosmiči 5,9 s mg/100 g**

Čas priprave: približno 2 minuti

Izdelek: Za 1 osebo

Sestavine:

- 250 ml naravnega jogurta
- 2 žlici ječmenovih pokov
- 2 žlici naribanih bučnih semen
- 1 žlica lanenega olja
- 1 čajna žlička medu (neobvezno)

Priprava:

1. Naravni jogurt zmešamo z pirinimi poki, naribanimi bučnimi semeni in lanenim oljem.
2. Če pirini poki še niso sladkani ali če želimo bolj sladek okus, dodamo še žličko medu in zajtrk uživamo brez naglice.

Nasvet: Ta zajtrk je odličen, če vam zmanjkuje časa.

Opomba: Pira (dinkel, spelt, krupnik) je ena od najstarejših vrst pšenice, zato jo imenujemo tudi prapšenica. Pirino zrno malo je večje, kot pšenično.

Opis:

Dinkelpops po nemško ali spelt pops v angleščini je napihnjena in včasih sladkana različica pire, ki jo lahko uživamo samostojno kot kosmiče za zajtrk

Nakupovalni seznam:

[Pirini napihnjenci: nutrigold](https://www.tovarnazdravehrane.si/pirini-napihnjenici-ekoloski-200g-nutrigold-izdelek-57734/) : <https://www.tovarnazdravehrane.si/pirini-napihnjenici-ekoloski-200g-nutrigold-izdelek-57734/>

[Pirini napihnjenci SPAR.SI](https://www.spar.si/online/bio-pirini-kosmici-z-medom-spar-naturpur-300g/p/532436) : <https://www.spar.si/online/bio-pirini-kosmici-z-medom-spar-naturpur-300g/p/532436>

[Napihnjenci iz pire, ajde in prosa:](https://www.bonatura.si/produkt/MU07.1/BIO-MUESLI-ZITNI-NAPIHNJENCI-Z-KOKOSM-MANGO-ANANAS%28250-G%29#) Bonatura - BIO MUESLI

<https://www.bonatura.si/produkt/MU07.1/BIO-MUESLI-ZITNI-NAPIHNJENCI-Z-KOKOSM-MANGO-ANANAS%28250-G%29#>

4. Recept: Polnozrnati kruh z bučnimi semeni in nadevom iz graha

Izdelek: za 4 porcije ali 1 zabojček za kruh

Čas priprave: približno 2 uri

kategorija: žitarice

obrok: zajtrk

korist: bogat s spermidinom, bučna semena 10,4 mg/100 g

foto: <https://d3unqxrcb4eooi.cloudfront.net/spermidin-foto/89.png>



Sestavine

Za kruh:

- 250 g ržene moke
- 300 g polnozrnate pšenične moke
- 10 g soli
- 2 čajni žlički krušnih začimb
- 110 g bučnih semen
- 2 žlici štajerskega bučnega olja
- 150 g kisle mleko
- 320 g mlačne vode
- 25 g kvasa
- moka za pomokanje

Za nadev:

- 250 g graha (svež, zamrznjen ali iz pločevinke)
- 1 strok česna
- 3 žlice štajerskega bučnega olja
- 1 brizg limone

- sol, poper, muškatni orešček, paprika (po okusu)

Priprava:

1. Priprava testa:

V posodo za mešanje damo rženo in polnozrnato moko s soljo, začimbami za kruh, bučnimi semeni in bučnim oljem.

Pinjenec zmešajte z vodo in v njem raztopite kvas. Zgnetite skupaj z mešanico moke, da nastane gladko testo.

2. Vzhajanje testa: Testo pokrijemo in pustimo vzhajati na toplem.

3. Oblikovanje kruha: Vzhajano testo še enkrat pregnetemo, damo v namaščen pekač za kruh obložen s papirjem za peko, Površino zgladimo, potresemo s pšeničnim zdrobom tenko zarežemo. Pustimo še enkrat vzhajati.

4. Peka: Pečemo v ogreti pečici na 175 °C približno 60 minut.

5. Priprava nadeva: Grah skuhamo ali precedimo po navodilih. Skuhan grah zmiksamo s česnom, bučnim oljem, limoninim sokom in začimbami.

6. Serviranje: Kruh narežemo in ponudimo z nadevom iz graha.

Namig Polnozrnat bučni kruh z grahovim namazom je idealen za obilen zajtrk ali okusno večerjo.

Opomba:

[Recept za črni kruh - Argeta: https://www.argeta.com/recepti/recept-za-crni-kruh](https://www.argeta.com/recepti/recept-za-crni-kruh)

Recept za droži: <https://brezkvasa.si/ustvari-svoje-drozi/>

Nakupovalni seznam:

Merkator : sosedov kruh s semeni, <https://mercatoronline.si/sl/sosedov-kruh-s-semeni-pekarna-grosuplje-700-g/1532183>

SPAR: Kruh z bučno prgo (bučna pogača, 10%) in drožmi, <https://www.spar.si/online/kruh-z-bucno-prgo-in-drozmi-gregor-vracko-spar-premium-500g/p/609535>

Začimbe za kruh: BIO začimbe Sonnentor, <https://www.norma.si/zacimbe/izdelek/bio-zacimbe-sonnentor-za-peko-kruha>

5. Recept: Pekovsko pecivo z bučnimi semeni in hrenovim nama- zom

Izdelek: za približno 14 peciv

Čas priprave: približno 1,5 ure

kategorija: zavitki , žitarice

obrok: zajtrk

korist: bogat s spermidinom, bučna semena 10,4 mg/100 g

foto: <https://https://d3unqxcb4eooi.cloudfront.net/spermidin-foto/90.png>



Sestavine

Za pekovsko pecivo z bučnimi semeni

- 1 kg pšenične moke (tip 405)
- 2 vrečki suhega kvasa
- 20 g soli
- 10 g sladkorja
- 100 g sesekljanih bučnih semen
- 45 ml štajerskega bučnega olja
- 300 ml mlačne vode
- voda za premazovanje
- sesekljana bučna semena za potres

Za namaz:

- 250 g quarka (skute)
- 2 čajni žlički belega popra
- 2 čajni žlički soli
- 2 žlici naribanega hrena

Za okrasitev:

- paradižniki
- kumare
- kalčki
- štajerski (škrlatni) fižol (BEETLE BEAN , KÄFERBOHNEN), pripravljen za uživanje

Priprava:

1. Testo:

1. Pšenično moko zmešamo s suhim kvasom, vmešamo sol, sladkor in bučna semena. Dodamo bučno olje in vodo ter dobro pregnetemo testo.
2. Pokrijemo in pustimo
3. mo vzhajati dobre pol ure.

2. Oblikovanje:

1. Ko je testo lepo vzhajano, iz njega oblikujemo kajzerice in jih polagamo na pekač, obložen s papirjem za peko.
2. Kkajzerice pustimo počivati še pol ure, nato jih premažemo z vodo in potresemo z bučnimi semeni.

3. Peka:

1. Pečemo v predhodno ogreti pečici na 160°C zgornji/spodnji grelec približno 15-20 minut.

4. Namaz:

1. Vse sestavine za namaz zmešamo. Za hrenov namaz dobro premešamo skuto, poper, sol in hren.

5. Serviranje:

1. Pečene kajzerice iz bučnih semen postrežemo s hrenovim namazom in okrasimo z rezinami paradižnika ali kumare, kalčki ali fižolom.

Namig: Za zavitke z bučnimi semeni lahko uporabite tudi katero koli drugo moko.

Pekovsko pecivo z mešanimi semeni (bučno, pšenično) lahko kupite v trgovini (SPAR, Merkator)

Nakupovalni seznam:

Merkator : pekovsko pecivo semeni iz sosedovove pekarne,

<https://www.mercator.si/aktualno/pekovsko-pecivo-iz-sosedove-pekarne/>

SPAR: Sitarjevo pecivo, <https://www.spar.si/online/sitarjevo-pecivo-pekarna-spar-60g/p/345880>

6. Recept: Kruh iz bučnih semen z jajci

Izdelek: za 1 velik hlebec

Čas priprave: približno 1,5 ure

kategorija: Kruh in testo

obrok: zajtrk

korist: bogat s spermidinom, **bučna semena 10,4 mg/100 g**

foto: <https://d3unqxcb4eooi.cloudfront.net/spermidin-foto/91.png>



Sestavine:

- 800 g pšenične moke
- 800 g ržene moke
- 40 g sveže kvasovke (ali 1 vrečka suhe kvasovke)
- 100 g bučnih semen
- 1,5 l mlačne vode
- 2 čajni žlički soli

Priprava:

1. **Bučna semena:** Bučna semena na kratko popražimo v ponvi brez maščobe.
2. **Testo:** Vse sestavine zmešamo in z mlačno vodo zgnetemo v srednje čvrsto testo.

3. **Vzhajanje:** Testo pustimo vzhajati na sobni temperaturi 30 minut
4. **Peka:**
 1. Medtem segrejte pečico na 220°C zgornji/spodnji grelec.
 2. Testo ponovno pregnetemo in oblikujemo v hlebček. Položimo na pekač obložen s papirjem za peko in pustimo še enkrat vzhajati. Testo naj naraste za tretjino.
 3. Nato pečemo pri 220°C zgoraj/spodaj pribl. 1 uro. Skorja mora biti hrustljava.
 4. Nato pustite, da se kruh ohladi na rešetki.
5. **Serviranje:** Za zajtrk se zraven se najbolje poda mehko kuhano jajce, ocvrto jajce ali jajčna jed. Okrasite z listi malade solate.

Namig: Kruh z mešanimi semeni (bučno, pšenično, itd) lahko kupite v trgovini (SPAR, Merkator)

Nakupovalni seznam:

Merkator : sosedov kruh s semeni, <https://mercatoronline.si/sl/sosedov-kruh-s-semeni-pekarna-grosuplje-700-g/1532183>

SPAR: Kruh z bučno prgo (bučna pogača, 10%) in drožmi, <https://www.spar.si/online/kruh-z-bucno-prgo-in-drozmi-gregor-vracko-spar-premium-500g/p/609535>

7. Recept: Spermidin milkshake z borovnicami

Izdelek: za 1 porcijo

Čas priprave: približno 5 min

kategorija: mlečni napitek

obrok: zajtrk

korist: bogat s spermidinom, **pšenični kalčki 24.3 mg/100 g**

Sestavine:

- 300 ml mleka
- 1 žlica pšeničnih kalčkov
- 1 žlica naribanih bučnih semen
- 100 g borovnic (svežih ali zamrznjenih)

Priprava:

1. Vse sestavine dobro pretlačite s paličnim mešalnikom ali aparatom za pripravo smoothijev in uživajte takoj.

Nasvet

Popoln začetek dneva – primeren tudi za tiste, ki zjutraj nimajo apetita po obilnem zajtrku.

8. Recept: Slasten štajerski čili

Izdelek: za 4 osebe

Čas priprave: približno 30 minut

kategorija: žitarice, meso

obrok: glavni obrok

korist: bogat s spermidinom, **koruza 3,2 mg/100 g**

foto: <https://https://d3unqxrbc4eooi.cloudfront.net/spermidin-foto/93.png>



Sestavine:

- 250 g čebule
- 2 stroka česna
- 3 žlice sončničnega olja
- 250 g mešanega mletega mesa
- 500 g na kocke sesekljanega paradižnika

- 1 žlica paradižnikove mezge
- 350 g štajerskega škrlalnega fižola , pripravljenega za uživanje (<https://www.tasteatlas.com/steirische-kaferbohne>) (kuhan, odcejene)
- 150 g koruze iz pločevinke
- 150 g buče ali korenja (na kocke narezane)
- 1 rumena paprika (na kocke narezane)
- Čili, poper po okusu
- sol
- kajenski poper
- malo jušne začimbe

Priprava:

1. Čebulo in česen olupimo, drobno sesekljam in na segretem olju svetlo rjavo prepražimo
2. Dodamo mleto meso in prepražimo
3. Nato dodajmo na kocke narezan paradižnik, bučo in papriko, paradižnikovo pasto, škrlatni fižol in koruzo s tekočino iz pločevinke.
4. Dodamo jušno osnovo in kuhamo še 20 minut na nizki temperaturi in pogosto mešamo.
5. Začinimo po okusu

Podobni recepti:

[Steirisches Käferbohnen-Chili mit Süßkartoffeln](https://steirische-kaeferbohne.at/rezepte/steirisches-kaeferbohnen-chili-mit-suesskartoffeln/): <https://steirische-kaeferbohne.at/rezepte/steirisches-kaeferbohnen-chili-mit-suesskartoffeln/>

. Opombe:

Če je koruza za nekoga težje prebavljiva, je **ODLIČNO TUDI BREZ KORUZE** ali pa jo lahko zamenjate z grahom.

9. Recept: Ravioli z bučno-skutnim nadevom v omaki iz jurčkov

Izdelek: za 4 osebe

Čas priprave: približno 1 ura

kategorija: testenine, gobe

obrok: glavni obrok

korist: bogat s spermidinom, **bučna semena 10,4 mg/100 g**

foto: <https://https://d3unqxrbc4eooi.cloudfront.net/spermidin-foto/94.png>



Sestavine:

Za testo za ravioli

- 130 g pšeničnega zdroba durum
- 130 g moke
- 2 jajci
- 2 rumenjaka
- 1 žlica štajerskega bučnega olja

Za nadev:

- 300 g kremnega sira
- 100 g skute-quark
- 80 g naribanega sira (ementaler)
- 60 g naribanih bučnih semen
- 2 žlici štajerskega bučnega olja
- sol, beli poper (sveže mlet)

Za omako iz jurčkov:

- 2-3 žlice masla
- 1 šalotka (drobno sesekljana)

- 1 strok česna (drobno sesekljan)
- 200 g jurčkov (očiščenih in drobno narezanih)
- 200 ml smetane
- 200 ml kokošje ali zelenjavne juhe
- 100 ml suhega belega vina
- sol, sveže mleti poper

Za dekoracijo:

- užitne rožice
- redkvičin poganjki
- sesekljana bučna semena

Priprava:

1. **Testo:** Pšenični zdrob durum, moko, jajca in bučno olje dobro premešamo za testo za testenine in pustimo testo počivati dobro uro na hladnem.
2. **Nadev:** Vse sestavine za nadev zmešamo in začинimo s soljo in poprom..
3. **Omaka:**
 1. Šalotko, česen in jurčke popražimo na maslu.
 2. Zalijemo s smetano, juho in vinom za deglaziraje ter pustimo, da se zredči.
 3. Pred serviranjem začinite s soljo in poprom.
4. **Ravioli:**
 1. Testo za raviole na tanko razvaljamo in prerežemo na pol.
 2. Na eno polovico z vrečko za nanašanje nanesemo nadev, tako da med posameznimi kepicami pustiš nekaj prostora.
 3. Robove proste polovice testa premaži z vodo in pokrij drugo polovico. Z okroglim modelčkom nežno izreži raviole, pri čemer iztisni zrak med plastema testa.
 4. Kuhaj v slanem kropu, dokler ne priplavajo na površje.
5. **Serviranje:** Raviole postrežemo z omako iz jurčkov in okrasimo z jedilnimi cvetovi, kalčki in bučnimi semeni.

Opombe:

Gotove testenine iz polnozrnatega zdroba durum [SPAR.si](https://www.spar.si)

[Kolenko](https://www.kolenko.si) durum pšenični zdrob

Deglaziranje je tehnika kuhanja, ki vključuje vnos tekočine v uporabljeno ponev, da se odstranijo koščki hrane, ki so se morda prijeli za ponev med postopkom kuhanja

<https://www.holeat.de/kuerbis-tortellini-mit-pilz-sahnesosse/>

10. Recept: Veganski fižolov Dhal- kari s kokosovimi ocvrtki

Izdelek: za 4 osebe

Čas priprave: približno 20 minut

kategorija: zelenjava

obrok: glavni obrok

korist: bogat s spermidinom, **fižol 3** mg/100 g

foto: <https://https://d3unqxrbc4eooi.cloudfront.net/spermidin-foto/97.png>



Sestavine:

Za kari iz fižola:

- 1 žlica kokosovega olja
- 1 velika čebula
- 2 stroka česna
- 1 kos ingverja
- 1 čajna žlička kurkume
- 1/2 čajne žličke rdeče paprike
- 1 suha čili paprika
- 750 g štajerskega škrlatnega fižola
- 200 ml vode
- 600 ml kokosovega mleka

- sol, poper

Za kokosove ocvrtke:

- 140 g kokosovih kosmičev
- 25 g pšeničnih kalčkov
- 200 ml vroče vode
- 180 g moke
- 1 čajna žlička soli

Priprava:

1. Praženje:

1. V loncu segrejmo kokosovo olje. Na njem prepražimo drobno seseklano čebulo, čez približno minuto dodamo sesekljane stroke česna in ingver ter na kratko popražimo. Nato dodajte kurkumo, čili v prahu in posušen čili poper ter pražite približno 30 sekund.

2. Kuhanje:

1. Štajerski fižol precedimo, operemo in odcedimo ter damo v lonec, zalijemo z vodo in polovico kokosovega mleka ter pustimo vreti približno 15 minut.
2. Na koncu dodamo preostalo kokosovo mleko in po potrebi še malo vode, zavremo ter začimimo s soljo in poprom.

3. Ocvrtki:

1. Za kokosove ocvrtke : kokosove kosmiče in pšenične kalčke prelijemo z vročo vodo in pustimo nekaj minut namakati. Nato dodamo moko in sol ter močno pregnetemo.

4. Peka ocvrtkov:

1. Testo razdelimo na 4 dele, iz njih oblikujemo kroglice, jih sploščimo z dlanjo in v vroči ponvi na obeh straneh popečemo lepinje ter še tople postrežemo z dhal curryjem. **Kari:** Čebulo, česen in ingver popražimo. Dodamo začimbe.

Opomba:

Razlika med Curry (kari) listi in kari začimbo: Z besedo curry (kari) se označuje kar tri stvari: mešanico začimb curry, curry jed in curry liste. Mešanica je sestavljena iz različnih začimb (najpogosteje kurkuma, kumina, čili, mleti ingver, koriander ...), curry listi pa so listi karijevega drevesa, ki spada v družino citrusov, [https://zacimbe.si/recepti/curry-\(kari\)-listi-uporaba-in-recept](https://zacimbe.si/recepti/curry-(kari)-listi-uporaba-in-recept)

Podobni recepti: [Sri Lanka | Coconut Roti](https://www.foodundco.de/sri-lanka-coconut-roti/): <https://www.foodundco.de/sri-lanka-coconut-roti/>

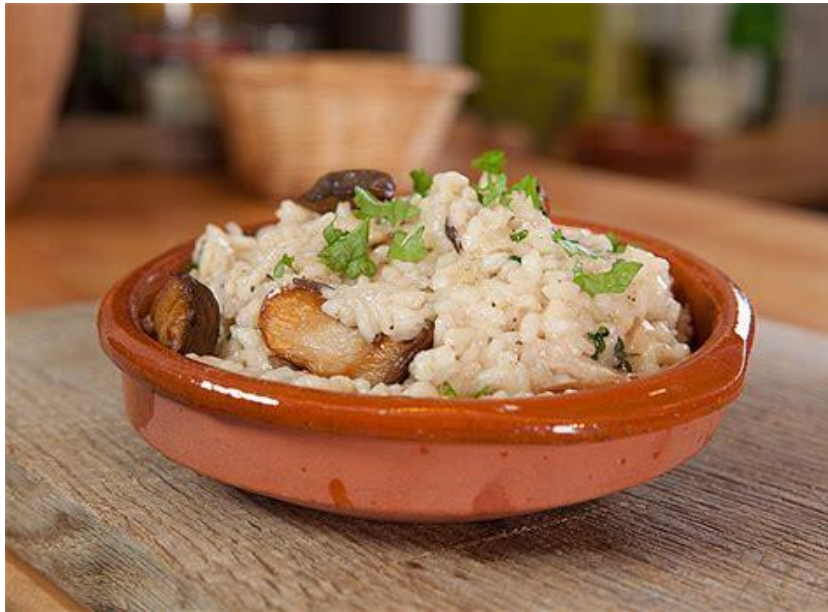
11. Recept: Rižota s pečenimi kraljevimi ostrigarji

kategorija: zelenjava

obrok: glavni obrok

korist: bogat s spermidinom, **gobe 8,9 mg/100 g**

foto: <https://https://d3unqxrbc4eooi.cloudfront.net/spermidin-foto/98.png>



Izdelek: za 4 osebe

Čas priprave: približno 30 minut

Sestavine:

- 40 g masla
- 1/2 čebule (fino sesekljane)
- 50 g zelenjavne kocke (npr. korenje, bučke)
- 20 g bučnih semen
- 250 g rižota (okrogla zrna)
- 60 ml belega vina
- 1/2 l zelenjavne juhe
- 200 g ostrigarjev
- 1 žlica olivnega olja
- 70 g naribanega parmezana
- 30 g masla
- 1 žlica štajerskega bučnega olja
- peteršilj

Priprava:

1. Čebulo, zelenjavo in bučna semena popražimo na maslu.
2. Dodamo riž, kratko popražimo.
3. Zalijemo z vinom, počakamo, da izpari.
4. Postopoma dodajamo juho, mešamo.
5. Kraljeve ostrigarje popražimo v olivnem olju.
6. V kuhan riž dodamo Kraljeve ostrigarje, parmezan in bučno olje.

Serviranje: Pred serviranjem potrosimo s petršiljem.

Opomba:

- https://razlozeno.com/kaj-je-kraljeva-ostriga/#google_vignette
- <https://mamihobotnica.si/izdelek/kraljevi-ostrigar/>
- <https://gobjidvor.si/kraljevi-ostrigar/>
- <https://www.kitchensplace.de/risotto-mit-kraeuterseitlingen/>
- <https://eat smarter.de/lexikon/warenkunde/pilze/kraeuterseitlinge>

12. Recept: Njoki iz bučnih semen in rikote s pečenimi srčki solate

Izdelek: za 4 osebe

Čas priprave: približno 35 minut

kategorija: testenine

obrok: glavni obrok

korist: bogat s spermidinom, **bučna semena 10,4 mg/100 g**

foto: <https://https://d3unqxrbc4eooi.cloudfront.net/spermidin-foto/99.png>



Sestavine:

Za njoke:

- 250 g rikote
- 1 rumenjak
- 60 g pšenične moke
- 30 g naribanega parmezana
- 30 g sesekljanih bučnih semen
- sol, sveže mleti poper
- moka za posipanje

Za solatne srčke:

- 8 srčkov solate
- maslo za pečenje

Za ratatouille omako:

- ½ bučke
- ½ rdeče in rumene paprike

- ½ čebule
- 1 čili paprika
- olivno olje za praženje
- ½ čajne žličke paradižnikove paste
- 1 strok česna (drobno sesekljan)
- 1 vejica timijana
- 150 ml zelenjavne juhe
- 2 žlici koruznega škroba (razredčenega s hladno vodo)
- 1-2 žlici štajerskega vinskega kisa
- sol, sladkor

Za dekoracijo:

- štajersko bučno olje
- užitne rožice

Priprava:

1. **Njoki:** Vse sestavine za gnocchi zmešajte in oblikujte njoke. Povaljajte jih v moki in kuhajte v slani vreli vodi, dokler ne priplavajo na površje. Njoke odstranimo in dobro odcedimo.
2. **Solatni srčki:** Solatne srčke razrežemo na četrtine ali polovice in na rahlo popečemo na maslu. Dodamo kuhane njoke in skupaj popražimo še kratek čas.
3. **Ratatouille omaka:**
 1. Za ratatouille vinaigrette operemo bučke in papriko ter ju narežemo na približno 1/2 cm velike kocke.
 2. Čebulo olupimo in fino nasekljamo.
 3. Čili odstranimo semena in ga prav tako drobno nasekljamo.
 4. V ponvi segrejemo malo olja in pri srednji temperaturi med mešanjem popražimo čebulo, papriko ter bučke.
 5. Primešamo paradižnikovo mezgo, česen in timijan, na kratko popražimo in zalijemo z zelenjavnim fondom.
 6. Dodamo koruzni škrob, paradižnikov kis in čili po okusu ter vse skupaj na kratko zavremo.
 7. Vinaigrette odstavimo z ognja in začinimo s soljo in sladkorjem.
4. **Serviranje:** Njoke in solatne srčke razporedimo na krožnike. Prelijemo z ratatouille omako, pokapljamo z bučnim oljem in okrasimo z užitnimi rožicami.

Opomba:

- Ratatouille : je tradicionalno mešanica jajčevcev, čebule, bučk, paprike in paradižnika, ki jih dušimo v enolončnici s česnom in zelišči. Ta različica uporablja pečeno papriko in naribano limonino lupinico,
Mayoclinic:<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/recipes/ratatouille-with-roasted-tomato-vinaigrette/rcp-20049870>

- Spermidin: je snov, ki naj bi imela antioksidativne učinke in naj bi upočasnjevala staranje celic. Najdemo ga v številnih živilih, med drugim tudi v bučnih semenih, ki so glavna sestavina teh njokijev.
- Domača rikota: <https://odprtakuhinja.delo.si/recepti/rikota-tako-preprosto-jo-lahko-naredimo-kar-sami>
- Recept: Ratatouille with Roasted Tomato Vinaigrette , <https://summerfieldcustomwellness.com/healthy-insights/ratatouille-with-roasted-tomato-vinaigrette/>

13. Recept: Pita z falafelom in humusom iz štajerskega škrlatnega fižola

Izdelek: za 40 falafelov in 10 pit

Čas priprave: približno 1,5 ure

kategorija: testenine

obrok: glavni obrok

korist: bogat s spermidinom, **fižol 3 mg/100**

foto: <https://https://d3unqxrbc4eooi.cloudfront.net/spermidin-foto/100.png>



Sestavine:

Za testo za pite:

- 550 g gladke pirine moke (in še malo za delovno površino)
- 1 čajna žlička soli
- 1 paket suhega kvasa

- 300 ml mlačne vode
- 1 jedilna žlica sezama (belega ali črnega)

Za falafel:

- 1 stara žemlja
- 330 g kuhanih štajerskega fižola (odcejena)
- 280 g kuhanih bio čičerik (odcejena)
- 30 ml vode od čičerik
- 1 rdeča čebula
- 2 stroka česna
- 250 g naribanih bučnih semen
- nekaj kapljic štajerskega bučnega olja
- 2 čajni žlički kumine
- 1 čajna žlička paprike
- sol, poper

Za humus:

- 250 g kuhanih štajerskih fižolov(odcejena)
- 50 ml vode od štajerskih fižolov
- 2 jedilni žlici tahinija (sezamove paste)
- sok ene limone
- 3 jedilne žlice olivnega olja
- 2 stroka česna
- 1 čajna žlička kumine
- 1 čajna žlička paprike
- sol, poper (po želji)

Za omako:

- 100 ml jogurta
- 2 jedilni žlici tahinija (sezamove paste)
- nekaj kapljic limoninega soka

Priprava:

1. Testo za pito:

- 1.1. Pirino moko, sol, suh kvas in mlačno vodo zmešajte v skledi.
- 1.2. Gnetite z mešalnikom ali ročno, dokler ne dobite gladkega testa.
- 1.3. Pustite vzhajati vsaj 30 minut (še bolje 1 uro).

2. Falafel:

- 2.1. Pečico segrejte na 220°C.
- 2.2. Žemljo namočite v topli vodi 10 minut, nato jo iztisnite in pretlačite z vilico.
- 2.3. Rdeč fižol, čičeriko in vodo od čičerike pretlačite s paličnim mešalnikom.

- 2.4. Čebulo in česen olupite, nasekljajte in dodajte mešanici stročnic.
- 2.5. Dodajte naribana bučna semena, zdrobljeno žemljo, bučno olje in začimbe ter dobro premešajte.
- 2.6. Iz mase oblikujte majhne kroglice (približno 1 žlica mase na kroglico).
- 2.7. Položite jih na pekač, obložen s papirjem za peko, jih rahlo sploščite.
- 2.8. Pecite približno 10 minut, obrnite in pecite še 8-10 minut.

3. Peka pite:

- 3.1. Testo razdelite na 10 kosov, oblikujte kroglice in jih razvaljajte na debelino 1/2 cm.
- 3.2. Položite na pekač, obložen s papirjem za peko, in pustite vzhajati še 5 minut.
- 3.3. Premažite z vodo in posujte s sezamom.
- 3.4. Pecite 7 minut pri 220°C

4. Humus:

- 4.1. Rdeč fižol odcedite in prihranite približno 50 ml odcejene vode.
- 4.2. Vodo od rdečega fižola, tahini, limonin sok, olivno olje, stisnjene stroke česna in začimbe dodajte k rdečemu fižolu.
- 4.3. Pretlačite s paličnim mešalnikom in postavite v hladilnik, da se okusi prepojijo.

5. **Omaka:** Zmešajte jogurt, tahini in limonin sok.

6. **Serviranje:** Pito razrežite na pol. Na spodnjo polovico namažite humus, dodajte sezonsko zelenjavo, falafel in prelijte z omako.

Nasvet: Odlično se poda k rdeči pesini solati.

Nakupovalni seznam:

Osnovna živila

- Pirina moka
- Suhi kvas
- Sol
- Sezam
- Kumina
- Papriko
- Olivno olje
- Limonov sok
- Tahinijeva pasta
- Jogurt

Sadje in zelenjava

- Rdeča čebula
- Česen
- Bučna semena

- Kruh (štruca)

Konzervirano/suho

- Osušena čičerika ali konzervirani čičerika
- Štajerski škrlatni fižol

Opomba: Če nimate suhe čičerike, lahko uporabite konzervirano. Vendar upoštevajte tekočino iz konzerve pri prilagajanju recepta.

Podobni recepti: <https://www.steirerkraft.com/de/rezepte/falafel-mit-kaeferbohnenhummus-und-pita/>

14. Recept: Zelena pirina rižota

Izdelek: 2 osebi

Čas priprave: približno 40 minut

kategorija: testenine

obrok: glavni obrok

korist: bogat s spermidinom, riž: 5 mg/100 g

foto: <https://https://d3unqxrbc4eooi.cloudfront.net/spermidin-foto/102.png>



Sestavine:

- 1 žlica olivnega olja
- 2 stroka česna (sesekljan)
- 100 g pirinega riža
- 300 ml zelenjavne jušne osnove
- 1 rumen korenček (narezan na kocke)
- 1 žlica svežih zelišč (origano, bazilika)
- 200 g zelene zelenjave (predhodno kuhane: stročji fižol, brokoli, grah, bučke)

- 1 žlica pora (sesekljan)
- Ščepec cimeta
- Poper
- Sol
- Bučne semenke
- Nekaj kapljic štajerskega bučnega olja

Priprava:

1. Priprava osnove:

- 1.1. V loncu segrejte olivno olje.
- 1.2. Dodajte nasekljane stroke česna in pirin riž, na hitro popražite.
- 1.3. Prelijte z delom zelenjavne juhe.

2. Kuhanje zelenjave:

- 2.1. Dodajte narezane korenčke.
- 2.2. Zmanjšajte ogenj in kuhajte, dokler ni pirin riž rahlo mehak.
- 2.3. Postopoma dolivajte juho.

3. Dodajanje zelenjave:

- 3.1. Dodajte kuhano zeleno zelenjavo in narezan por.
- 3.2. Premešajte in kuhajte še nekaj minut.
- 3.3. Dobro začinite s soljo in poprom.

4. Praženje bučnih semen:

- 4.1. V ponvi brez maščobe rahlo popražite neobdelana bučna semena.

5. Serviranje:

- 5.1. Pripravljeno zeleno pirino rižoto posujte s praženimi bučnimi semeni.
- 5.2. Pred serviranjem pokapajte z nekaj kapljicami bučnega olja.

Nasvet: Ta recept je zelo prilagodljiv. Lahko ga pripraviš z različno sezonsko zelenjavo.

Opis: Rižoto pozna vsak, naše pirine rižote z zelenjavo pa verjetno ne! Zahvaljujoč korenčku, gobam, peteršilju in grahu je lepo barvita in sveža. Parmezan in pinjole nato poskrbijo za piko na i tega hranljivega recepta.

Uživaj v okusnem in zdravem obroku!

15. Recept: Salsa iz štajerskega fižola na polnozrnatem kruhu

Izdelek: 2 osebi

Čas priprave: približno 15 minut

kategorija: testenine

obrok: večerja

korist: bogat s spermidinom, fižol 5 mg/100 g

foto: <https://d3unqxcb4eooi.cloudfront.net/spermidin-foto/105.jpg>



Sestavine:

- 500 g češnjevih paradižnikov
- 1 čebula
- 125 g kuhanega štajerskeega fižola
- sol
- poper
- zelišča (npr. bazilika, peteršilj , po okusu)
- polnozrnati kruh s semeni

Priprava:

1. Priprava zelenjave:

- 1.1. Češnjeve paradižnike operite in narežite na majhne koščke.
- 1.2. Čebulo olupite in narežite na majhne kocke.
- 1.3. Rdeči fižol zmešajte s paradižniki in čebulo.

2. Začinjanje:

- 3.1. Začinite s soljo, poprom in zelišči po okusu.

3. Serviranje:

- 4.1. Salso iz hroščevih fižolov servirajte s polnozrnatim bučnim kruhom in uživajte. .

Izboljšan recept: Za bolj aromatično salso lahko naredite naslednje:

- **Zelišča:** Poleg bazilike in peteršilja lahko dodate tudi svežo meto ali koriander za orientalski pridih.
- **Ostrost:** Ena majhna očiščena čili paprika, drobno nasekljana, salse doda prijetno ostrost.
- **Sladkost:** Žlica balsamičnega kisa lahko poudari sladkost paradižnikov.

Opomba: Ta recept je zelo prilagodljiv. Lahko eksperimentirate z različnimi zelišči, začimbami in dodatki, kot so na primer na kocke narezana paprika, kumare ali feta sir.

Nakupovalni seznam:

- Češnjevi paradižniki
- Čebula
- Steierski bob (kuhan)
- Sol
- Poper
- Sveža zelišča (bazilika, peteršilj, meta, koriander)
- Polnozrnati kruh s semeni
- Balsamični kis (opcijsko)
- Čili (opcijsko)

Podobni recepti: <https://www.steirerkraft.com/de/rezepte/vollkorn-kuerbiskernbrot-mit-kaeferbohnsalsa/>

16. Recept: Solatni zavitki s spermidinom

Izdelek: 4 osebi

Čas priprave: približno 15 minut

kategorija: zelenjava

obrok: večerja

korist: bogat s spermidinom, fižol **3**, bučna semena **10.4 mg/100**

foto: <https://https://d3unqxrbc4eooi.cloudfront.net/spermidin-foto/106.jpg>



Sestavine:

Za zavitke:

- 2 glavi solate (ledenka glava)

Za pasto iz krompirjevih zrn:

- 400 g kuhanega štajerskega fižola
- 400 g kuhanih belih fižolov
- naribana lupina in sok 1,5 limone
- 1 strok česna
- šopek peteršilja
- sol, poper
- 40 ml rastlinskega olja
- 40 ml štajerskega bučnega olja
- 100 g sesekljanih bučnih semen

Za dodatke:

- 100 g gob (npr. lisičke)
- 150 g bučnih semen
- 100 g dimljenega fileja postrvi

Priprava:

1. Priprava solate:

- 1.1. Uporabite solato z velikimi, stabilnimi listi.
- 1.2. Liste solate operite in dobro osušite.

2. Priprava paste:

- 2.1. Rdeči fižol, beli fižol, limonin sok, naribano limonino lupino, česen, peteršilj, sol, poper, olje in bučno olje dajte v kuhinjski mešalnik.
- 2.2. Mešajte, dokler ne dobite gladke paste.
- 2.3. Dodajte sesekljana bučna semena in ponovno premešajte.: Vse sestavine za pasto, bob, beli fižol limonin sok, limonino lupino, česen, peteršilj, sol, poper, olje in bučno olje zmiksajte v kuhinjskem robotu.

3. Priprava dodatkov

- 3.1. Za gobe: Gobe očistite in narežite na četrtine ali osmine, odvisno od velikosti.
- 3.2. Na olju jih hitro popražite in začinite s soljo in poprom.
- 3.3. Za bučna semena: Bučna semena posolite in jih na suhi ponvi rahlo popražite.
- 3.4. Za dimljen postrv file: Odstranite kožo in narežite file na grižljaj velike kose.

4. Priprava zavitkov:

- 4.1. Solatne liste previdno premažite s pasto iz rdečih fižolov, ki bo služila kot osnova za zavitke.
- 4.2. Po želji dodajte 3-4 različne prelive na vsak premazan list solate.
- 4.3. Ovijte kot zavitek ali z vseh strani zložite, da dobite lepo zložene zavitke.

Opomba: Ta recept je zelo prilagodljiv. Lahko eksperimentirate z različnimi vrstami solate, gob, rib in začimb.

Nakupovalni seznam:

- **Za 4 osebe:**
 - 2 srednje veliki glavi solate (npr. glavata solata)
 - 400 g kuhanih štajerskega fižola
 - 400 g kuhanega beliega fižola
 - 2 limone (za lupinico in sok)
 - 1 strok česna
 - 1 šopek peteršilja
 - Sol, poper po okusu
 - 40 ml rastlinskega olja (npr. olivno olje)

- 40 ml steierskega bučnega olja
- 100 g suhih bučnih semen
- 100 g gob (npr. lisičke)
- 150 g suhih bučnih semen (za posip)
- 100 g dimljene postrvi

Za izboljšano različico z azijskim pridihom:

- 1 kos svežega ingverja (približno 3 cm)
- 2 žlici sojine omake
- 1 žlica sezamovega olja
- 1 avokado
- 1 šopek svežega koriandra

Dodatne opombe:

- **Količine zelenjave:** Količine zelenjave so prilagodljive. Če želiš več nadev, a povečaj količino fižola in drugih sestavin.
- **Količina olja:** Količina olja je odvisna od tega, kako gosto želiš pasto. Za bolj kremasto pasto lahko dodaš malo več olja.
- **Količina začimb:** Količino soli, popra in drugih začimb prilagodi po svojem okusu.

Nasveti:

- **Nakup:** Sveže zelišča so bolj aromatična, zato jih priporočam uporabiti sveže.
- **Priprava:** Pred pripravo solatnih zavitkov vse sestavine dobro ohladi.
- **Shranjevanje:** Ostanke lahko shraniš v hladilniku do 2 dni.

Uživaj v pripravi in okusu teh okusnih solatnih zavitov!

17. Recept: Bela in rumena zelenjavna polenta z gobami

Izdelek: 4 osebi

Čas priprave: približno 1 ura

kategorija: Zelenjavne jedi

obrok: večerja

korist: bogat s spermidinom, gobe 8,9 mg/100 g

foto: <https://https://d3ungxrcb4eooi.cloudfront.net/spermidin-foto/108.png>



Sestavine:

- **Za rumeno polento:**

- 1 skodelica štajerske 1-minutne polente (fina)
- 3 skodelice vode
- 20 g masla
- Malo olivnega olja
- 1/2 stroka česna
- 30 ml jabolčnega kisa
- 30 ml štajerskega bučnega olja

- 30 g sesekljanih bučnih semen
- Sol, poper
- 4 šitake gobe (približno 100 g)
- 1/2 limone
- Malo rastlinskega olja za praženje
- 150 g feta sira
- 100 g kaper
- 100 g malih belih fižolov
- 1 čebula
- **Za belo polento:**
 - 1 skodelica štajerske 1-minutne polente (fina, bela)
 - 3 skodelice vode
 - 20 g masla
 - Malo olivnega olja
 - 1 čajna žlička marmelade
 - 1 čajna žlička ostre gorčice
 - 30 ml štajerskega bučnega olja
 - Sol, poper
 - Malo rastlinskega olja za praženje
 - 1/2 limone
 - 100 g graha (kuhanega)
 - 10 radičev
 - 100 g rumenih češnjevih paradižnikov
 - Malo čebule, drobnjaka, rjave mete
 - 100 g sesekljanih bučnih semen

Priprava:

1. Kuhanje polente:

1.1. V dveh loncih zavrite po eno skodelico rumene in bele polente s tremi skodelicami vode in ščepcem soli. Med kuhanjem mešajte, dokler ne začne brbotati.

1.2. Pokrijte s pokrovom in izklopite ogenj.

1.3. Pustite stati 10 minut, nato energično vmešajte hladno maslo.

1.4. Odprite pokrov in pustite stati 5-10 minut. Ko se polenta strdi, jo enkrat premešajte, da nastanejo veliki in mali kosmiči.

1.5. Polento pokapajte z olivnim oljem in enakomerno razporedite po pekaču.

2. Peka polente:

2.1. Polento pecite približno 20 minut pri 200°C (zgornje/spodnje ogrevanje). Zunaj naj bo rahlo hrustljava, znotraj pa še vedno mehka.

3. Priprava marinade za rumeno polento:

3.1. Zelo drobno nasekljajte pol stroka česna.

3.2. Zmešajte česen, jabolčni kis, bučno olje in sesekljana bučna semena. Začinite s soljo in poprom.

3.3. Gobe narežite na tanke rezine in pol limone na 0,5 cm debele rezine, razrezane na osmine.

3.4. Limone in gobe popražite v ponvi z malo olja in ščepcem soli, dokler ne porjavijo z obeh strani. Zelo drobno sesekljamo polovico stroka česna in zmešamo z jabolčnim kisom, bučnim oljem, sesekljanimi bučnimi semeni, soljo in poprom.

4. Priprava marinade za belo polento:

4.1. Zmešajte jagodno marmelado, gorčico, jabolčni kis in bučno olje. Začinite s soljo in poprom.

4.2. Pol limone narežite na 0,5 cm debele rezine, razrezane na osmine.

4.3. Limone popražite v ponvi z malo olja in ščepcem soli, dokler ne porjavijo z obeh strani. Zmešamo marmelado, gorčico, jabolčni kis, bučno olje, sol in poper.

5. Serviranje:

5.1. Rumeno polento enakomerno razporedite po velikem krožniku. Dodajte zdrobljeni feta sir, pražene gobe in limonine koščke, kapre, beli fižol in sesekljana mlado čebulo. Pred serviranjem prelijte z rumeno marinado.

5.2. Belo polento enakomerno razporedite po drugem krožniku. Dodajte pražene limonine koščke, grah, narezane redkvice, polovičke češnjevih paradižnikov, bučna semena in sesekljana mlado čebulo, drobnjak in rjavo meto. Pred serviranjem prelijte z belo marinado. Rumeno polento razporedimo na krožnik in dodamo drobljen feta sir, pražene gobe, limone, kapre, bele fižole in sesekljan čebulo. Pred serviranjem prelijemo z rumeno marino.

Nasveti:

- Za intenzivnejšo barvo lahko bučna semena na kratko popražimo brez maščobe.
- Polentne koščke lahko tudi gratiniramo v pečici.
- Po želji lahko uporabite drugo zelenjavo in začimbe.

Dodatni nasveti:

- Eksperimentirajte z različnimi zelišči in začimbami.
- Poskusite različne vrste sira (npr. kozji sir namesto fete).
- Za bolj hrustljivo polento jo lahko pred pečenjem obvaljate v moki ali koruzni moki.

18. Recept: Polpeti iz štajerskega fižola z mandarino in solato iz rdečega zelja

kategorija: zelenjave jedi

obrok: večerja

korist: bogat s spermidinom, **fižol 3 mg/100 g**

foto: <https://https://d3unqxrbc4eooi.cloudfront.net/spermidin-foto/111.png>



Izdelek: 4 osebi

Čas priprave: približno 35 minut

Sestavine:

- **Za rdeče zelje:**
 - 250g rdečega zelja
 - 1 velika ščepec soli
 - 4 mandarine
 - Sok 1 mandarine
 - 4 žlice štajerskega slivovega kisa
 - 2 žlici sončničnega olja
 - 1 čili paprika
- **Za krompirjeve ocvrtke:**
 - 400g kuhanih krompirjevih zrn
 - 100g feta sira

- 2 čebuli
- 30g polente
- 30g krušnih drobtin
- 1 jajce
- Sol, poper, kumina
- Bučne semenke, sezam
- **Za dekoracijo:**
 - Bučne semenke, čebula

Priprava:

1. Priprava solate:

1.1. Rdeče zelje fino narežite.

1.2. Zelje posolite in ga pregnetite z rokami. Pustite stati vsaj 10 minut.

2. Priprava ocvrtkov:

2.1. Hroščev fižol in feta sir grobo nasekljajte.

2.2. Mlado čebulo narežite na tanke kolobarje.

2.3. Vse skupaj zmešajte v skledi.

2.4. Dodajte polento, drobtine, sol, poper in kumin.

2.5. Za vezavo dodajte jajce in dobro premešajte.

2.6. Pustite maso počivati nekaj minut.

3. Priprava mandarin:

3.1. Mandarine olupite in ločite fileje.

3.2. Rdeče zelje marinirajte z iztisnjenim mandarinovim sokom, slivovim kisom in oljem.

3.3. Po želji dodajte drobno narezan čili.

4. Oblikovanje in pečenje ocvrtkov:

4.1. Iz mase za rdeči fižol oblikujte majhne bratinge z rahlo vlažnimi rokami.

4.2. Polento, bučna semena in sezam zmešajte.

4.3. Ocvrtke povaljajte v mešanici polente, bučnih semen in sezama.

4.4. V ponvi na srednjem ognju segrejte malo olja.

4.5. Ocvrtke popecite na obeh straneh, dokler niso hrustljavi in zlato rjavi.

5. Serviranje:

5.1. Pripravljene fižolove ocvrtke postrezite z rdeče zeljevo solato.

5.2. Na vrh dodajte mandarine fileje in okrasite z bučnimi semeni ter drobno narezanimi mladimi čebulami.

Opomba: Štajerski škrlatni fižol , po nemško **Käferbohnen** in angleško

Scarlet Runner Shelling Beans je v nasprotju z navadnim fižolom rastlina trajnica z gomoljastimi koreninami, čeprav se običajno ne obravnava kot taka v kmetijskih metodah in ciklih, https://specialtyproduce.com/produce/Scarlet_Runner_Shelling_Beans_4424.php

19. Čebulna juha s cheddar sirom in kruhom z bučnimi semeni

Category: soup

Meal: Dinner

Benefit: rich in spermidine, Cheddar sir (1 leto) 19,9 , bučna semena 10,4 mg/100 g

Izdelek: 2osebi

Čas priprave: približno 20 minut

Sestavine:

- 2 srednji čebuli
- 1 čajna žlička masla
- 1 strok česna, nasekljan
- 100 ml belega vina
- 500 ml zelenjavne ali goveje juhe
- Sol, poper po okusu
- 2 rezini kruha bučnimi semeni
- 50g cheddar sira, nariban
- 1 žlica bučnih semen

Priprava:

1. **Praženje čebule:** Čebulo olupimo, narežemo na kolobarje in pražimo na maslu. Dodamo česen.
2. **Kuhanje juhe:** Zalijemo z vinom in juho, začinimo. Začinimo s soljo in poprom ter kuhamo približno 10 minut.
3. **Pečenje kruha:** Medtem na 2 rezini kruha z bučnimi semeni nanese nariiban sir čedar, potresemo s sesekljanimi bučnimi semeni in pražimo v pečici na močnem ognju ali na žaru, dokler se sir ne stopi in ponekod svetlo rjavo obarva.
4. **Serviranje:** Juho nalijemo v skodelice in postrežemo s čedar sirom in kruhom z bučnimi semeni.

Dodatne variante

Čebula juha s karamelizirano čebulo in timijanom

- **Dodatne sestavine:**
 - 2 vejici timijana
 - 1 žlica sladkorja
- **Priprava:** Čebulo pražimo dlje, da postane karamelizirana. Dodamo timijan in sladkor, kratko popražimo.
- **Dodatne variante in nasveti:**
 - Vrste sira: Poleg čedarja lahko uporabite tudi druge vrste sira, kot sta Gruyère ali Emmental.

- **Kruh:** Namesto kruha z bučnimi semeni lahko uporabite drug kruh, na primer bageto ali ciabatto.
- **Dodatne sestavine:** Za bolj intenziven okus lahko juhi dodate dodatne sestavine, kot so lovorov list, brinove jagode ali kanček balzamičnega kisa.
- **Okras:** Končano juho lahko okrasite s svežimi zelišči, kot sta peteršilj ali drobnjak.
- **Opomba:** Količino začimb lahko prilagodite glede na osebni okus.

Druge opcije in nasveti:

• **Vrste sira:** Poleg čedarja lahko uporabite tudi druge vrste sira, kot sta Gruyère ali Emmental.

• **Kruh:** Namesto kruha z bučnimi semeni lahko uporabite drug kruh, na primer ciabatto.

• **Dodatne sestavine:** Za bolj intenziven okus lahko juhi dodate dodatne sestavine, kot so lovorov list, brinove jagode ali kanček balzamičnega kisa.

• **Okras:** Končano juho lahko okrasite s svežimi zelišči, kot sta peteršilj ali drobnjak.

Opomba: Količino začimb lahko prilagodite glede na osebni okus.

20. Recept: Omleta s gobami in kruhom s bučnimi semeni

Izdelek: za 1 osebo

Čas priprave: približno 10 minut

kategorija: zelenjavna jed

obrok: večerja

korist: bogat s spermidinom, **gobe 8,9**, kruh z buč. semeni 10,4 mg/100 g

foto: <https://https://d3unqxrbc4eooi.cloudfront.net/spermidin-foto/113.png>



Sestavine:

- 1 majhna čebula ali šalotka
- 300g gob (npr. šampinjoni, lisičke, šitake)
- 2 čajni žlički rastlinskega olja
- 4 jajca
- 1 ščepec soli
- 1 ščepec muškarnega oreščka
- Popper
- 1 šopek peteršilja
- 50g cheddar sira
- 2 rezini kruha s semeni

Priprava:

1. **Praženje gob:** Čebulo ali šalotko olupimo in drobno seseklamo. Gobe očistimo in narežemo. Oboje skupaj prepražimo na malo olja.
2. **Priprava omele:** Medtem stepemo jajca s soljo, muškarnim oreščkom in poprom ter vlijemo v ponev k gobam. Dodamo tudi sesekljan peteršilj.

Preden se zmes začne strjevati, po vrhu potresemo nariban čedar sir, še malo premešamo in pustimo, da se strdi. Nato omleto prepognemo in takoj postrežemo s kruhom iz bučnih semen.

3. **Serviranje:** Postrežemo s kruhom.

21. Recept: Štajerska fižolova juha s tofujem

Izdelek: za 1 osebo

Čas priprave: približno 10 minut

kategorija: zelenjava

obrok: večerja

korist: bogat s spermidinom, **fižol** 3 mg/100 g

foto:



Sestavine:

1 pločevinka štajerske fižolove juhe, vegetarijanska (400 g)

- 50g dimljenega tofuja
- 1 žlica sojine omake
- 1/2 bele čebule
- nekaj olja (za cvrtje)
- drobnjak (drobno narezan)

Priprava:

Kuhanje juhe: V loncu segrejemo fižolovo juho.

Priprava jušne vsebine: Medtem narežite tofu, pokaplajte s sojino omako in razdelite na manjše kose. Čebulo olupimo, narežemo na kolobarje in prepražimo na segretem olju do zlato rjave barve. Prepražimo tudi tofu in ga skupaj s praženimi čebulnimi obročki dodamo v vročo fižolovo juho.

Namig Namesto dimljenega lahko seveda uporabite tudi naravni tofu.

Koristne Povezave:

- Solate:
 - <https://www.tasteatlas.com/kaferbohnsalat>
 - <https://cookingfox.at/home/styrian-bean-salad>
 - <https://okusno.je/kuhinje/slovenska/tradicionalne-slovenske-jedi.html>
- Sladice:
 - <https://okusno.je/sladice/>
- Omlete:
 - <https://okusno.je/recepti/jajcne-jedi/triki-in-nasveti-za-popolno-omleto.html>
- Recepti:
 - <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/recipes>

Kategorije:

- **Kruh in testo:** Klasični recepti, kot sta francoska bageta in koruzni kruh z drožmi, so odličen izziv za vse ljubitelje peke doma.
- **Juhe in enolončnice:** Tradicionalni recepti, kot so fižolova juha in čebulna juha, ter inovativne jedi, kot je korenčkova juha s pomarančnim twistom, popestrijo vsak obrok.
- **Morske jedi:** Recepti, kot so brancin s koromačem in škampi v marinara omaki, so idealni za ljubitelje morskih specialitet.
- **Meso:** Ljubitelji mesnih jedi bodo navdušeni nad recepti, kot sta boeuf bourguignon in počasi pečena svinjska rebrca.
- **Eksotične jedi:** vključuje recepte iz kuhinj po vsem svetu, kot so curry s špinatno in domači kebab.
- **Zelenjavne jedi :** Največ receptov pa boste našli v tej kategoriji
- **Sladice:** Največ receptov pa boste našli v tej kategoriji
-