

POSLADKAJMO SE BOLJ ZDRAVO



Marica Drmaž



Naslov: Posladkajmo se bolj zdravo
Izobraževalni program: Slaščičar
Modul: Zdrave sladice
Po izbiri dijaka – odprti kurikulum
Avtor: Marica Drmaž
Strokovni recenzent: Anica Pajer
Lektor: Tatjana Mavsar

Novo mesto, 2010

© Avtorske pravice ima Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije.

Gradivo je sofinancirano iz sredstev projekta Biotehniška področja, šole za življenje in razvoj (2008-2012).

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja, prednostna usmeritev: Izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

Vsebina tega dokumenta v nobenem primeru ne odraža mnenja Evropske unije. **Odgovornost za vsebino dokumenta nosi avtor.**

KAZALO

UVOD	4
SESTAVINE	5
KAKO PRIPRAVIMO ZDRAVO SLADICO	9
TERMIČNA OBDELAVA	10
VRSTE SLADIC	10
SLADICE IZ ŽVRKLJANEGA TESTA	12
SLADICE IZ STEPENEGA IN UMEŠANEGA TESTA	15
SLADICE IZ VLEČENEGA TESTA	18
SLADICE IZ KRHKEGA TESTA	20
SLADICE IZ KVAŠENEGA TESTA	26
KROMPIRJEVO, SKUTINO TESTO	31
SLADICE IZ KVAŠENO LISTNATEGA TESTA	32
SLADICE IZ MEDENEGA TESTA	33
NARASTKI	34
KIPNIKI	37
KREME	38
ŽELEJI	41
STRJENKE	42
SADNE KAŠE, ČEŽANE IN SOLATE	43
ZAKLJUČEK	46
LITERATURA	47

UVOD

Kaj nam prinaša gradivo?

Nekaj zanimivih in preizkušenih receptov ter napotkov pri pripravi zdravih sladice.

V tem hitrem načinu življenja nas stregne samo bolezen, takrat smo pripravljene za svoje zdravje narediti vse in žrtvovati vse bogastvo, da bi si ga povrnila.

Ko se vprašamo, kaj zdrave sladice sploh so, moramo imeti v mislih tudi zdrav način prehranjevanja in zdrav življenjski stil.

Zdrava sladica mora biti pripravljena iz varnih živil, biti mora polnovredna in zaužita v zmernih količinah.

Nekoč so naše babice iz enostavnih sestavin, ki so jih pridelale doma, naredile pravo kulinarčno bogastvo, nas pa je potrošništvo pripeljalo do te meje, da so za nas sladice popolnoma nezanimive, če so pripravljene iz nekaj enostavnih sestavin.

V hitrem tempu življenja jedi in sladice pojemo, brez da bi jih dobro prežvečili, kar pa pri sladicah iz polnovrednih živil ni mogoče, ker so po strukturi drugačne.

Žvečenje in daljše zadrževanje hrane v ustih pa omogoča, da začutimo bogato aromo, ki nam jo ponujajo polnovredna živila.

Ljubitelji sladice ne prisegamo samo na velikost sladice, ampak si želimo poleg bogatega okusa tudi sladico, pripravljeno v skladu s prehranskimi priporočili.

Avtorica gradiva:
Marica Drmaž

SESTAVINE

Dobre in zdrave sladice lahko pripravimo samo iz kakovostnih in naravnih surovin.

Pri izbiri dajmo prednost lokalnim živilom pred živila pridelanimi v drugih državah ali celo na drugih celinah. V oporo pa nam je dediščina naših babic, ki so bile mojstrice kuhanja in peke z domačimi živila, brez industrijsko predelane hrane in dodatkov.

Odgovorite: Razmislite, kakšne prednosti ima uporaba živil, pridelanih v lokalnem okolju.

ŽITA IN ŽITNI IZDELKI

Žita lahko uporabljamo cela ali pa jih predelujemo v drobljenec, zdrob, kosmiče in moko.

Glavna sestavina pri pripravi sladice je ponavadi moka, ki jo pridobimo iz različnih žit in drugih poljščin.

Moka vsebuje: škrob, beljakovine, minerale, vitamine in balastne snovi.
Najboljša moka je sveže mleta moka, ki ima prijeten vonj in okus.

Vrste moke:

- pšenična moka (tip 400, tip 500, tip 850, tip 1100, tip 1800),
- pirina moka,
- ajdova moka,
- koruzna moka,
- ržena moka.

Odgovorite: Razmislite, katere vrste moke bi bile poleg naštetih, še primerne za pripravo sladice.

Odgovorite: Opišite razliko med belo in polnozrnato moko. Kako se obnašata pri pripravi sladice?

Najpomembnejše sestavine testa so: moka, tekočine, rahljalna sredstva in dodatki.

Sladice običajno pripravljamo iz pšenične bele moke, ki ima dobro razmerje med beljakovinami in škrobom.

Beljakovine lepka imajo v testu nalogo, da gradijo ogrodje in omogočajo elastičnost.

Lastnosti beljakovin lepka so:

- v vodi se ne topijo,
- v mrzli vodi nabrekajo počasi, v topli vodi hitreje,
- pri temperaturi okoli 75°C zakrknijo, in naredijo skupaj s škrobom trdno ogrodje.

Vaja: Razmešajte dve žlici moke v pol litra hladne vode. Opišite, kaj se zgodi.

Škrob je za testo vezivno sredstvo. Z mešanjem, stepanjem in gnetenjem ga razporedimo med ostale sestavine.

Lastnosti škroba so:

- v hladni vodi se ne topi,
- pri temperaturi okoli 60°C nabrekne,
- pri temperaturi okoli 70°C zakleji,

- pri temperaturi okoli 260°C dekstrinizira.

Vaja: Zmešatej nekaj žlic moke v hladni vodi in začnite segrevati. Opišete spremembe, ki jih opazite.

Vaja: V ponvi med mešanjem pražite moko, opazujte, kako se spreminja izgled in vonj. Pojasnite kaj se med postopkom dogaja.

Pomni!

Bela moka ne sodi med zdrava živila, ker je preveč prečiščena, odstranjena je ovojnica zrna, kjer se skriva največ vitaminov, mineralov in balastnih snovi, zato priporočamo uporabo druge vrste polnovredne moke.

MAŠČOBE

Maščoba testo rahlja in daje sladici poln okus.

Uporaba maščob je lahko s stališča zdravega prehranjevanja vprašljiva, saj viša energijsko vrednost izdelkov, je vir holesterola in nasičenih maščobnih kislin (maslo) ali vir transmaščobnih kislin (nekvalitetne margarine in rastlinske masti).

Pomni!

Pri pripravi zdravih sladice uporabljamo različna kakovostna hladno stiskana olja: (sončnično, sezamovo, oljčno, repično, iz koruznih kalčkov, laneno, iz žitnih kalčkov ...)

Pri pripravi sladice lahko občasno uporabljajmo maslo, predvsem zaradi njegovih senzoričnih lastnosti. Za vse, ki masla ne uživajo, ga v recepturi lahko zamenjajo s poljubno maščobo, ki jo uporabljajo v svoji prehrani.

Pri uporabi masla in ostalih maščob pa moramo upoštevati načelo zmernosti.

Razmislite: Primerjajte proizvodnjo masla in margarine.

SOL

Solimo vse vrste slanega testa in tudi mnoga sladka testa. Sol pospešuje nabrekanje škroba in lepka. Pri peki kvašenega testa preprečuje premočno delovanje kvasa, tako da v testu ne nastajajo neenakomerne in velike luknjice.

Pomni!

Sol ni na seznamu zdravih živil, zato moramo biti pri uporabi zmerni.

Ponavadi uporabljamo industrijsko prečiščeno sol, vse pogosteje pa je v uporabi kakovostnejša in okusnejša nerafinirana morska sol.

SLADILA

Pri sladica uporabljamo sladila zaradi okusa. Sladkor je hrana za kvasovke v kvašenem testu in vpliva na karamelizacijo skorje.

Pomni!

Opozoriti moramo, da smo navajeni uporabljati preveč sladkorja, in da so sladice okusne tudi, če jih manj sladkamo, saj tudi sladkor ni na seznamu zdravih živil.

Poznamo različne vrste sladil:

- rjavi trsni sladkor,
- med,
- sokovi,
- sladki naravni sirupi,
- suho sadje,
- sveže sadje.

TEKOČINE

Od tekočin lahko uporabljamo: vodo, mineralno vodo, sokove, vino, mleko ...

Pri pripravi sladice imajo tekočine nalogo, da med stepanjem in gnetenjem povežejo med sabo vse sestavine v primerno zmes, omogočajo nabrekanje in zaklejitev škroba, izhlapevanje med peko pa rahlja testo.

Pri pripravi sladice pa lahko uporabljamo tudi rastlinsko mleko (sojino, riževo), zlasti, če imamo zdravstvene težave.

JAJCA

Jajca so v testu pomembna za vezavo sestavin in so rahljalno sredstvo, saj sneg, narejen iz beljakov rahlja sladico.

Pomni!

Pri pripravi zdravih sladice uporabljamo manj jajc ali pa se njihovi uporabi v celoti odrečemo.

RAHLJALNA SREDSTVA

Sladico lahko rahljajo različna rahljalna sredstva, ki so v testu kot osnovna sestavina, lahko pa jih dodajamo kot dodatke za rahljanje testa.

Pri pripravi kvašenih sladice uporabljamo kvas. Nekoč pa so naše babice namesto kvasa uporabljale droži ...

Kadar pripravljamo testo, ki je bogato z maščobami in drugimi dodatki, ponavadi uporabljamo za rahljanje pecilni prašek, pepeliko ali jelenovo sol.

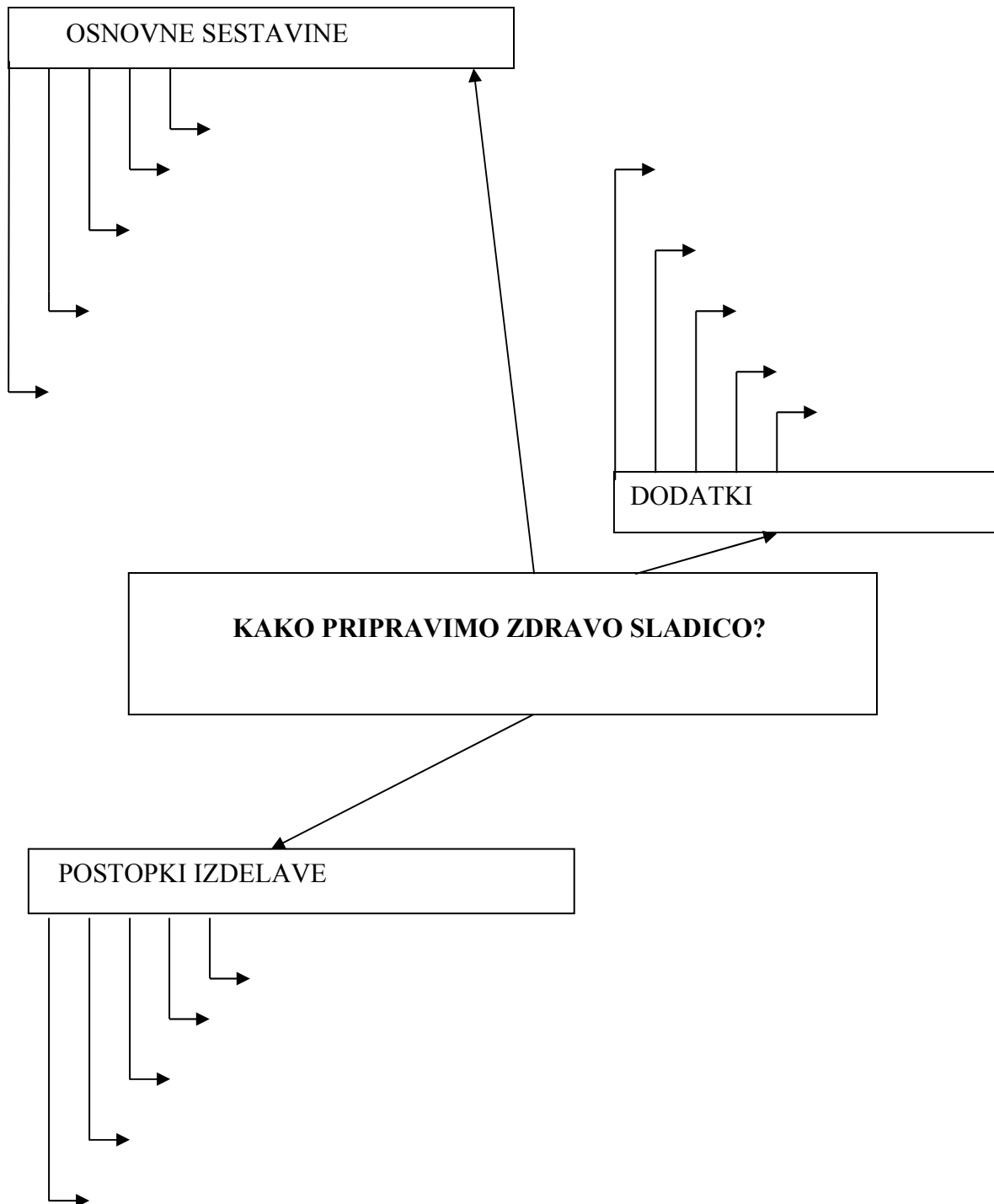
DODATKI

Pri uporabi arom smo pri pripravi zdravih sladice zelo previdni in sicer uporabljamo samo naravne arome, kot so: strok vanilije, limonina lupina (neškropljena).

SREDSTVA ZA ZGOŠČEVANJE

Za zgoščevanje krem, strjenk, želejev uporabljamo želatino, lahko pa tudi zgoščevalce rastlinskega izvora, kot sta agar-agar in pektin.

Vaja: Napišite, iz katerih sestavin in kako pripraviti zdravo sladico.



TERMIČNA OBDELAVA

Večino sladice po mehanski obdelavi tudi termično obdelamo.

Pomni!

Pri izbiri načina termične obdelave sladice se izogibajmo cvrenju v velikih količinah maščobe in kuhanju v velikih koncentracijah sladkorja.

Pri pripravi lahko recepte tudi prilagodimo in obogatimo s svojimi idejami.

Načini termične obdelave sladice:

- pečenje v pečici,
- kuhanje (v veliki količini vode, sopari, vodni kopeli, majhni količini vode) in
- dušenje.

VRSTE SLADIC

Sladice pripravljamo iz različnih vrst testa. Da bomo pri pripravi sladice čim bolj uspešni moramo spoznati razne zakonitosti priprave posameznih vrst testa in razlike med njimi.

VRSTE TESTA:

ŽVRKLJANO TESTO

Žvrkljano testo je najhitreje pripravljeno testo. Sestavine so moka, tekočina in jajca. Od moke uporabljamo vse vrste moke, kot tekočino pa uporabljamo mleko, mineralno vodo, rastlinsko mleko. Jajca so v testu vezivno sredstvo.

Iz žvrkljanega testa pripravljamo palačinke, pražence ...

STEPENO TESTO

Iz stepenega testa pripravljamo vse vrste biskvitov, rulad in biskvitnih omlet. Glavne sestavine stepenega testa so: jajca, sladkor, moka, včasih tudi rahljalna sredstva.

UMEŠANO TESTO

Umešano testo se od biskvitnega razlikuje po tem, da vsebuje umešano maščobo in tekočino.

Iz umešanega testa pripravljamo razne šarklje, rezine ...

GNETENO TESTO

Sestavine gnetenega testa so: moka, jajca, tekočina, maščoba in rahljalna ter vzhajalna sredstva. Za gnetena testa je značilno, da jih gnetemo (nekatera hitro, nekatera dolgo) in s tem vzpodbudimo elastičnost testa.

Vrste gnetenega testa:

- rezančevo testo,
- vlečeno testo,
- krhko testo,
- kvašeno testo,
- krompirjevo in skutino testo,
- masleno-listnato testo,

- kvašeno-listnato testo IN
- medeno testo.

NARASTKI

Narastki so rahle sladice, pripravljene iz različnih vrst žitnih kaš, zdrobov, jajc, maščobe, sladkorja in sadja.

KIPNIKI

Kipniki so rahle sladice, ki jih kuhamo v sopari ali vodni kopeli.

KREME

Kreme so rahle in nežne sladice, ki jih uporabljamo kot samostojne sladice, lahko kot nadev ali preliv. Pripravljamo jih iz škroba, sladkorja, jajc, različne tekočine in želatine.

ŽELEJI

Želeji so hladne sladice iz tekočine, želatine in dodatkov.

STRJENKE

Strjenke so sladice, ki obdržijo obliko modela. Pripravljamo pa jih iz različnih sestavin, jogurta, kefirja, na osnovi zdroba, riža ali različnega sadja.

SLADICE IZ ŽVRKLJANEGA TESTA

Tehnologija dela

1. način: ločimo rumenjake in beljake. Beljake stepemo v trd sneg. Rumenjake, mleko razmešamo, dodamo moko in malo soli. Razmešani masi dodamo trd sneg iz beljakov. (Maso lahko uporabljamo za pražence.)
2. način: Polovico mleka in jajca razžvrkljamo, dodamo moko, razmešamo, solimo in dodamo ostalo mleko
(Maso uporabljamo za palačinke.)

Vaja: Pripravite sladice iz žvrkljanega testa.

AJDOVE PALAČINKE



(Ajdove palačinke, slika: M. Drmaž)

Sestavine:

20 dag ajdove moke
2 jajci
ščepec soli
1 dl mleka (1,3 mlečne maščobe)
2 dl mineralne vode
po potrebi oljčno olje za peko

Potek dela

V moko vlijemo mleko, mu dodamo jajci, sol in vse s šibo dobro razžvrkljamo. Nato dolijemo še mineralno vodo in razmešamo. V ogreti teflonski ponvici spečemo tanke palačinke. Vroče palačinke mažemo z različnimi sadnimi kašami, skuto ...

NADEVI

Dušena jabolka

Sestavine: 3 debelejša jabolka, cimet, 1 žlica rjavega sladkorja

Potek dela

Jabolka operemo, olupimo in zrežemo na lističe. V kozico damo malo vode in jabolka ter pokrito dušimo. Sladkor in začimbe dodamo na koncu, ko jabolka že pretlačimo.

Orehov nadev

Sestavine: 10 dag orehov, malo vroče vode, 1 žlica rjavega sladkorja, cimet v prahu

Potek dela

Mlete orehe prelijemo z vročo vodo. Premešamo, začinimo in namažemo palačinke.

Limonin nadev

Sestavine: Sok ene limone, 2 žlici rjavega sladkorja

Potek dela

Limonin sok zmešamo s sladkorjem in namažemo palačinke.

Skutni nadev

Sestavine: 15 dag lahke skute, 2 žlici limoninega soka, 3 žlice rjavega sladkorja

Potek dela

Skuto pretlačimo, dodamo limonin sok in sladkor. Nadev dobro zmešamo, da se lepo maže.

PALAČINKE IZ POLNOVREDNE MOKE



(Polnozrnate palačinka, slika: M. Drmaž)

Sestavine:

20 dag moke iz celega pšeničnega zrna

ščepl soli
2 jajci
1 dl mleka (1,3 mlečne maščobe)
1,5 dl mineralne vode
po potrebi oljčno olje za peko

Potek dela

V moko vlijemo mleko, mu dodamo jajci, sol in vse s šibo dobro razžvrkljamo. Nato dolijemo še mineralno vodo in razmešamo. V ogreti teflonski ponvici spečemo tanke palačinke. Vroče palačinke mažemo z različnimi sadnimi kašami, skuto ...

Razmislite: Katere sladice lahko pripravite na podoben način? Svoje zamisli zapišite.

SLADICE IZ STEPENEGA IN UMEŠANEGA TESTA

Tehnologija dela stepenega testa

1. način: Ločimo rumenjake in beljake. Med stepanjem rumenjacom dodamo pol sladkorja in penasto umešamo. Beljake z drugo polovico sladkorja stepemo v trd sneg. Rumenjacom dodamo polovico količine snega in postopoma dodamo moko s pecilnim praškom. Narahlo premešamo in dodamo še preostali sneg.
2. način: Jajca stepamo s sladkorjem, da masa penasto naraste, postopoma dodamo moko.

Tehnologija dela umešanega testa

Penasto umešamo maščobo, dodamo sladkor in postopoma jajca ali samo rumenjake. Stepamo, da masa penasto naraste, postopoma dodamo moko s pecilnim praškom in trd sneg iz beljakov.

Vaja: Pripravite sladice iz stepenega in umešanega testa.

BISKVIT Z ŽITNIMI SPORT MUESLIJI IN BRESKVAMI ALI SLIVAMI

Sestavine:

4 jajca
8 dag rjavega sladkorja
4 dag moko iz celega pšeničnega zrna
4 dag sojine moko
5 dag žitnih sport mueslijev
20 dag breskev ali sliv

Potek dela

Iz beljakov in sladkorja stepemo trd sneg. Primešamo rumenjake, moko iz celega pšeničnega zrna in sojino moko ter žitne sport mueslije. Maso enakomerno porazdelimo po namaščenem pekaču. Po testu enakomerno razdelimo olupljene in na krlje narezane breskve ali slive, pečemo v pečici, ogreti na 180°C približno 20 minut. Preden ga ponudimo, ga potresemo s sladkorno moko.

LEČIN MEDENI KOLAČ

Sestavine:

25 dag moko iz celega pšeničnega zrna
20 dag kuhane zelene leče
5 dag mletih orehov ali kalčkov
30 dag cvetličnega medu
2 dag rjavega sladkorja
4 jajca
1 pecilni prašek
cimet, muškadni orešček
vanilin sladkor
sol

Potek dela

Rumenjake in med penasto umešamo, dodamo mlete orehe, kuhano zeleno lečo, cimet, muškadni orešček, vanilin sladkor, pecilni prašek in sol ter dobro premešamo. Dodamo še trd sneg iz beljakov in sladkorja ter na rahlo primešamo moko. Maso predenemo v pomaščen in z ostro moko posut pekač ter pečemo v pečici, ogreti na 175°C, približno 40 minut. Pečeni kolač s pekačem vred obrnemo na pomokano desko, počakamo 10 minut, odstranimo pekač in ohladimo. Ohlajeni lečin medeni kolač potresemo s sladkorno moko in razrežemo. Svež ostane kar nekaj dni.

POMARANČNE REZINE S POLNOZRNATIMI RŽENIMI KOSMIČI IN MANDARINAMI

Sestavine:

60 dag pomaranč
60 dag jabolk
15 dag rjavega sladkorja
25 dag polnozrnatih rženih kosmičev
1,5 dl oljčnega olja
1,5 dl sojinega mleka
3 dag kakava v prahu
3 jajca
15 dag mletih orehov
8 dag marelične marmelade
mandarinini krlji

Čokoladni oblivi

8 dag jedilne čokolade
0,5 dl oljčnega olja

Potek dela

Pomaranče olupimo, razdelimo na krlje in odstranimo pečke. Jabolka olupimo, razčetririmo in odstranimo pečkato sredico. Pomaranče in jabolka zmeljemo v mešalniku, dodamo oljčno olje, sojino mleko, polnozrnat ovsene kosmiče, mlete orehe, kakav in rumenjake ter vse skupaj zmešamo. Posebej stepemo trd sneg iz beljakov in sladkorja ter ga narahlo primešamo masi. Maso damo v namaščen in pomokan pekač in pečemo v pečici na 180°C, približno 45 minut. Medtem ko se pecivo peče, pripravimo čokoladni oblivi. Čokolado stopimo in pri tem pazimo, da ne presežemo 45°C. Primešamo olje in z mešanjem ohlajamo. Ohlajeno pecivo zvrnemo iz pekača, premažemo z marelično marmelado, dobro ohladimo in prelijemo s čokoladnim oblivom.

RŽENA HRUŠKOVA POGAČA



(Ržena hruškina pogača, slika: M. Drmaž)

Sestavine:

4 jajčni rumenjaki
8 dag rjavega sladkorja
20 dag ržene moke
8 dag margarine
10 dag lahke skute
4 jajčni beljaki
8 dag kristalnega sladkorja
½ pecilnega praška
rum, limonina lupina, cimet, pehtran

Nadev:

40 dag svežih hrušk

Potek dela

Margarino, rjavi sladkor in rumenjake penasto umešamo ter dodamo prepasirano skuto, rum, limono, cimet ter pehtran. Beljake in sladkor stepemo v trd sneg ter ga ob stalnem počasnem mešanju s kuhalnico narahlo primešamo rumenjakovi masi. Nato dodamo moko, pomešano s pecilnim praškom. Testo enakomerno porazdelimo po namazanem pekaču, povrhu pa potresemo na kocke narezane zrele, olupljene in očiščene hruške, ki jih lahko nadomestimo s hruškami iz kompota. Pečemo pri temperaturi 180°C, približno 25 minut. Narežemo na kocke, ki jih po želji lahko potresemo s sladkorno moko.

Razmislite: Katere sladice lahko pripravimo na podoben način? Svoje zamisli zapišite.

SLADICE IZ VLEČENEGA TESTA

Vlečeno testo pripravljamo iz moke, mlačne vode, maščobe in soli. Kadar vlečeno testo uporabljamo za štruklje in ga kuhamo, takrat za vezavo dodamo jajce.

Tehnologija dela

Presejani moki dodamo mlačno vodo, sol in olje. Razmešamo in pričnemo gnesti. Testo mora biti elastično in ne pretrdo. Nato testo pomažemo z oljem in ga damo počivat.

Vaja: Pripravite sladice iz vlečenega testa

PIRIN ZAVITEK



(Pirin zavitek z jabolki, s skuto in z rozini, slika: M. Drmaž)

Sestavine:

25 dag bele moke
25 dag pirine moke
3dl mlačne vode
sol
olje

Nadev:

2 kg sadja (jabolka, češenje,...)
12 dag drobtin
8 dag margarine
cimet
30 dag sladkorja
2,5 dl kisle smetane
1 jajce

Potek dela

Moki dodamo olje, sol in mlačno vodo. Zgnetemo v testo, gnetemo vsaj 15 minut, da je testo elastično. Hlebček testa pomažemo z oljem in pustimo počivat. Spočitega razvaljamo in razvlečemo, polovico testa potresemo s prepraženimi drobtinami, češnjami in sladkorjem, drugo polovico pa premažemo s kisló smetano in jajcem. Zvijemo s pomočjo prta, položimo na pekač in spečemo.

Razmislite: Katere sladice lahko pripravimo na podoben način? Svoje zamisli zapišite.

SLADICE IZ KRHKEGA TESTA

Krhko testo je gneteno testo z veliko maščobe. Maščoba ima nalogo, da testo rahlja. Najboljša maščoba je maslo, vendar pa lahko uporabljamo tudi margarino. Testo zgnetemo hitro. Pustimo ga počivati v hladilniku vsaj 30 minut.

Tehnologija dela

1. Presejani moki dodamo razdrobljeno margarino, jajca, tekočino, sladkor, dišave in rahljalno sredstvo. Zelo na hitro pognetemo. Testo naj počiva v hladilniku 30 minut.
2. Maščobo penasto umešamo, dodamo sladkor v prahu, rumenjake (lahko samo beljake) in moko.

Vaja: Pripravite sladice iz krhkega testa

PIŠKOTI IZ POLNOVREDNE MOKE



(Piškoti iz polnovredne moke, slika: M. Drmaž)

Sestavine:

50 dag moke iz celega pšeničnega zrna
17,5 dag margarine
½ čajne žličke soli
½ vrečke pecilnega praška
7,5 dag rjavega sladkorja
2 jedilni žlici medu
1 vrečko vanilin sladkorja
2 žlici ruma
2 celi jajci
1 dl mleka

Potek dela

Margarino penasto umešamo, dodamo sladkor, jajca, med, vanilin sladkor, rum in mleko. Maso gladko razmešamo in postopoma dodajamo moko s soljo in pecilnim praškom. Testo hitro ugnemo, zavijemo ga v vlažno krpo in damo v hladilnik za 30 minut. Iz testa oblikujemo piškote različnih oblik, ki jih pečemo od 12 do 15 minut pri 200°C.

PIŠKOTI IZ OVSENIH KOSMIČEV



(Piškoti iz ovsenih kosmičev, slika: M. Drmaž)

Sestavine:

25 dag ovsenih kosmičev
15 dag margarine
15 dag rjavega sladkorja
25 dag moke iz celega pšeničnega zrna
1 pecilni prašek
5 dag mletih orehov
2 jajci
½ dl mleka

Potek dela

Margarino penasto umešamo, dodamo sladkor, jajca, mleko. Maso gladko razmešamo in postopoma dodajamo moko s pecilnim praškom, ovsene kosmiče in orehe. Testo hitro ugnemo, zavijemo ga v vlažno krpo in damo v hladilnik za 30 minut. Iz testa oblikujemo kroglice, ter jih pečemo 15 minut pri 200°C.

JAGODNA PITA



(Jagodna pita, slika: M. Drmaž)

Sestavine:

25 dag moke iz celega pšeničnega zrna
8 dag margarine
 $\frac{1}{4}$ čajne žličke soli
 $\frac{1}{4}$ vrečke pecilnega praška
4 dag rjavega sladkorja
1 jedilni žlici medu
 $\frac{1}{2}$ vrečke vanilin sladkorja
1 žlici ruma
1 celo jajce
0,5 dl mleka

Nadev:

60 dag jagod
5 dag rjavega sladkorja

Potek dela

Margarino penasto umešamo, dodamo sladkor, jajca, med, vanilin sladkor, rum in mleko. Maso gladko razmešamo in postopoma dodajamo moko s soljo in pecilnim praškom. Testo hitro ugnemo, ga zavijemo v vlažno krpo in damo v hladilnik za 30 minut. Testo razvaljamo pol centimetra debelo v obliki in velikosti pekača. Damo ga v dobro namaščen in pomokan pekač in pečemo. Ko je na pol pečeno, po testu nadevamo jagode, narezane na krhle in posladkane z rjavim sladkorjem. Pito pečemo še 20 minut.

TORTA IZ OVSENIH KOSMIČEV S SADJEM IN JOGURTOM



(Torta iz ovsenih kosmičev, slika: M. Drmaž)

Sestavine:

22 dag moke iz celega pšeničnega zrna
8 dag ovsenih kosmičev
2 jajci
13 dag skute
13 dag margarine
pecilni prašek
sol

Potek dela

Margarino penasto umešamo ter dodamo prepasirano skuto, jajci, moko, kosmiče, pecilni prašek in sol. Ugnemo testo in ga pol ure pustimo počivati. Razporedimo ga v model za pite (Ø 26cm), večkrat prebodemo in pečemo v pečici, ogreti na 175°C, približno 30 minut. Pečeno ohladimo.

Nadev:

30 dag jogurta
5 dag rjavega sladkorja
5 dag marelic
5 dag nektarin
1 dag želatine v prahu

Potek dela

Sadje narežemo na kocke ter dodamo jogurt, sladkor in stopljeno želatino. Dobro premešamo in prelijemo po testu. Ohlajeno torto razrežemo, poljubno okrasimo in ponudimo.

PIRINI PIŠKOTI

Sestavine:

34 dag margarine
17 dag sladkorja v prahu
5 g vanilijevega sladkorja
1 jajce (5 dag)
limonina lupina
51 dag pirine moke
20 dag marmelade

Potek dela

Margarino in sladkor zgnetemo, dodamo jajca in postopoma dodajamo moko. Linško testo razvaljamo na 2 milimetra debelo, izrežemo kroge (polovica naj jih ima v sredini luknjico). Naložimo jih na pekač in spečemo. Pečene naložimo na papir. Kroge z luknjico posipamo s sladkorjem, na cel krog pa nabrizgamo marelično marmelado. Kroge stisnemo skupaj, tako da je luknjica zapolnjena z marmelado.

PIRINA PITA S ČEŠNJAMI



(Pirina pita s češnjami, slika: M. Drmaž)

Sestavine:

40 dag moke
pol pecilnega praška
20 dag margarine
10 dag sladkorja v prahu
2 rumenjaka
maslo za pekač

Nadev

1 kg češenj
10 dag sladkorja
malo cimeta

5 dag masla
2 žlici drobtin

Potek dela

Margarino umešamo, dodamo sladkor in rumenjake, na koncu dodamo moko s pecilnim praškom. Testo damo v hladilnik, da se margarina strdi, nato testo razdelimo na dva dela in oba razvaljamo. V pekač damo prvo plast testa, prepražene drobtine, češnje in po vrhu še sladkor. Prekrijemo z drugo plastjo testa. Pito večkrat prebodemo in namažemo z jajcem. Pečemo pri 180°C, približno 45 minut.

Razmislite: Katere sladice lahko pripravimo na podoben način? Svoje zamisli zapišite.

SLADICE IZ KVAŠENEGA TESTA

Kvašeno testo je vrsta gnetenega testa, ki za svojo pripravo potrebuje poleg moke, tekočine, maščobe, sladkorja in dodatkov še glive kvasovke. Po sestavinah ločimo testo na enostavno kvašeno testo (za kruh), srednje težko kvašeno testo (za potice) in težko kvašeno testo (za krofe).

Tehnologija dela

Presejani moki dodamo vzhajan kvasec, previdno dodamo mlačno tekočino in penasto umešamo maščobo s sladkorjem, rumenjaki in limonino lupino. Testo stepamo in na koncu še pognetemo.

Vaja: Pripravite sladice iz kvašenega testa

OREHOVA POTICA IZ POLNOVREDNE MOKE



(Orehova potica z rozini, slika: M. Drmaž)

Sestavine:

60 dag moke iz celega pšeničnega zrna
ščepec soli
2,5-3 dl mleka (1,3 mlečne maščobe)
4 dag kvasa
½ limonine lupine
8 dag medu
8 dag margarine

Nadev

35 dag orehov
15 dag medu
2,5-3 dl mleka (1.3 mlečne maščobe)
10 dag rozin
2 žlici ruma

Potek dela

Iz kvasa, žličke sladkorja, žlice moke in 0,5 dl mlačnega mleka naredimo kvasec, ki ga damo na toplo. Vzhajanega zvrnemo k presejani in ogreti moki in ga zmešamo vanjo. Posebej raztopimo maščobo, ji dodamo mleko, sladkor, rumenjake, sol in rum. Dobro razmešamo in toplo vlijemo k moki. Stepamo toliko časa, da postane testo po površini gladko, v notranjosti pa elastično in se loči od posode ter kuhavnice. Nato testo pomokamo, ga pokrijemo s čistim prtom ter postavimo vzhajat na toplo. Narasti mora vsaj za enkratno količino. Vzhajano testo zvrnemo na dobro pomokano desko, ga pomokamo in razvaljamo na 1 cm debelo pravokotno obliko. Nadev po testu enakomerno razmažemo ter vse skupaj previdno in natančno zvijemo. Model za potice namažemo z margarino in potresemo z drobtinicami. Vanj damo zvito testo, ki sme v modelu segati le do treh četrtin v višino. Potico postavimo na toplo, kjer počasi vzhaja. Ko je model poln, potico pomažemo z raztepenim beljakom in jo v srednje vroči pečici pečemo 1 uro. Pečeno pustimo v modelu, da se malo ohladi, šele nato jo zvrnemo na desko.

Priprava nadeva:

Mleko zavremo in z njim prelijemo mlete orehe. Ko se orehi malo ohladijo, dodamo med in v rumu namočene rozine.

SADNI KRUH



(Sadni kruh, slika: M. Drmaž)

Sestavine:

22 dag moke iz celega pšeničnega zrna
3,5 g suhega kvasa
8 dag suhih fig
5 dag orehovitih jedrc
5 dag lešnikov
1 pomaranča
8 dag rozin
2 jajci
2 dl mleka
1 žlica ruma
15 dag rjavega sladkorja

10 dag margarine

Potek dela

Rumenjake in sladkor umešamo, da nastane penasta krema. Med mešanjem ji dodamo na koščke narezano margarino, mleko, moko in kvas. Prilijemo še pomarančni sok in dodamo nastrgano pomarančno lupino. Narahlo premešamo, prilijemo rum in postopoma dodamo rozine, narezane orehe, lešnike in fige. Vmešamo še trd sneg iz beljakov, nato damo zmes v namaščen in pomokan model. Model postavimo v pečico, segreto na 180°C in pečemo 45 minut.

POTICA S SADNIMI SPORT MUESLIJI



(Potica s sadnimi sport musliji, slika: M. Drmaž)

Sestavine:

50 dag moke iz celega pšeničnega zrna
2 jajci
10 dag rjavega sladkorja
3 dag kvasa
5 dag margarine
2 dl mleka
vanilin sladkor
sol
jajce za premaz

Potek dela

Iz moke, jajc, sladkorja, vanilin sladkorja, soli, kvasa, stopljene margarine in mleka zamesimo srednje gosto kvašeno testo. Testa ne stepamo preveč, le toliko, da dobimo gladko maso. Pokrijemo s PVC folijo in pustimo vzhajati.

Nadev

30 dag sadnih sport mueslijev

3 dl mleka

1 dl kisle smetane

15 dag cvetličnega medu

1 dag kakava

1 jajce

5 dag kalčkov

Potek dela

Vse sestavine za nadev zmešamo in pustimo stati pol ure, da se muesliji in kalčki napojijo. Zmes naj bo mazavo gosta. Vzhajano testo prenetemo in razvaljamo 4 milimetre na debelo. Tri četrtine testa namažemo z nadevom, ga tesno zvijemo in ga damo v namazan in z ostro moko posut model. Prebodemo in pustimo vzhajati. Ko potica naraste za polovično količino mase, jo na tanko premažemo z razžvrkljanim jajcem, še enkrat prebodemo in v pečici, ogreti na 175°C, pečemo 45 minut. Pečeno obrnemo in po 10 minutah odstranimo model ter ohladimo. Hladno potresemo s sladkorjem v prahu ter razrežemo in ponudimo.

Razmislite: Katere sladice lahko pripravimo na podoben način? Svoje zamisli zapišite.

SLADICE IZ KROMPIRJEVEGA IN SKUTINEGA TESTA

Krompirjevo in skutino testo je vrsta gnetenega testa, ki poleg moke, krompirja ali skute vsebuje še maščobo, jajca in sol. Pri pripravi pazimo na pravo razmerje moke in krompirja ali moke in skute. Testo mehansko obdelamo zelo hitro. Uporabljamo ga za sadne cmoke. Iz tega testa pa lahko pripravimo tudi slane prigrizke.

Tehnologija dela

Presejani moki, dodamo na koščke narezano maščobo in mlačen pretlačen krompir ali skuto, sol in jajca. Testo hitro ugnemo.

Vaja: V različni strokovni literaturi poiščite recepture za krompirjevo ali skutino testo, po sestavinah ocenite, ali je primerno za zdravo sladico, po potrebi ga spremenite in dopolnite ter pripravite zdravo sladico.

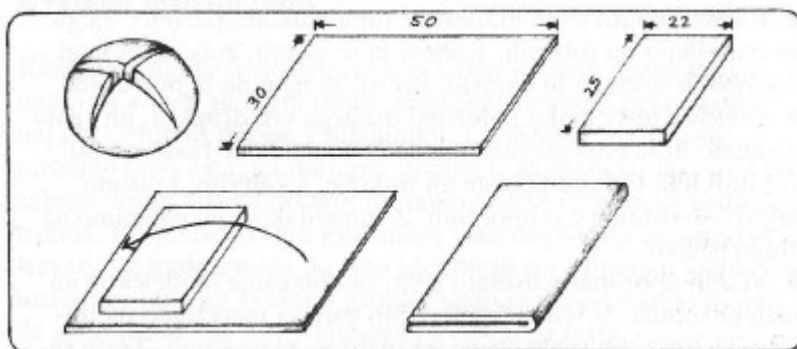
SLADICE IZ KVAŠENEGA LISTNATEGA TESTA

Kvašeno listnato testo je pripravljeno iz dveh vrst testa, in sicer iz kvašenega testa in maslene kocke.

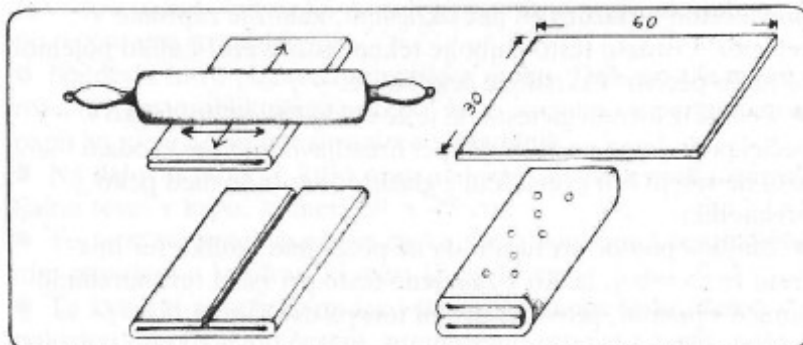
Tehnologija dela

Pripravimo kvašeno testo brez kvasnega nastavka (kvas zamesimo direktno v testo) in masleno kocko. Kvašeno testo razvaljamo, nanj položimo masleno kocko in testo prepognemo, zložimo in ponovno prevaljamo, zložimo in damo v hladilnik. Postopek ponovimo še enkrat.

Vaja: Pripravite sladice iz kvašeno listnatega testa



(Slika: Primer zlaganja kvašeno listnatega testa, Ingrid Schutz)



(Slika: Primer zlaganja kvašeno listnatega testa, Ingrid Schutz)

PIRINI ZAVITKI IN ROGLJIČKI

Sestavine:

Kvašeno listnato testo
50 dag pirine polnovredne moke
20 dag mleka
4 dag kvasa
5 dag sladkorja
5 dag margarine
5 g soli
4 dag rumenjakov
30 dag margarine za listanje testa

Nadev za zvitke
50 dag skute
6 dag sladkorja
5 dag – 1 jajce
10 dag drobtin
vaniljev sladkor
limonina lupina
po želji vložene breskve

Nadev za rogljičke
15 dag jabolčne marmelade

Potek dela:

Kvašeno listnato testo zamesimo na direktni način – vse sestavine, razen kvasa, damo v moko in zamesimo. Ko se oblikuje testo, dodamo še raztopljeni kvas. Mesimo približno 8 minut. Testo naj bo bolj trdo. Pustimo ga počivati 20 minut, nato ga razvaljamo na velik pravokotnik. Na dve tretjini testa na tanko narežemo margarino in prepognemo prsto testo na polovico z margarino. Nato vse skupaj zapremo kot knjigo. Testo naj tako počiva 10 minut. Za zavitke ga razvaljamo v obliko pravokotnika, debeline 5 milimetrov in zložimo tridelno. To valjanje in zlaganje testa ponovimo trikrat. Gotovo testo razvaljamo 5 milimetrov na debelo, narežemo na pravokotnike s stranico 10 centimetrov. Robove premažemo z jajcem. Na sredino damo 4 dag nadeva, nanj pa po želji še polovico marmelade in pokrijemo s testom – lahko v obliki pisma, čolnička, elise, rožice ali po lastni zamisli. Za rogljičke zrežemo testo v obliko podolgovatega trikotnika z osnovno stranico 10 centimetrov in višino 20 centimetrov. Na širši konec testa nadevamo jabolčno marmelado in tesno zavijemo, oblikujemo rogljič ter položimo na pekač. Rogljiče premažemo z jajcem in pustimo vzhajati 30 minut. Izdelke pečemo 20 minut s pomočjo pare na 200°C.

Razmislite: Katere sladice lahko pripravimo na podoben način? Svoje zamisli zapišite.

SLADICE IZ MEDENEGA TESTA

Medeno testo sodi med najstarejša testa. Po pripravi ga uvrščamo med gnetena testa, kadar pripravljamo medenjake in pite, kadar pa pripravljamo medeni sladki kruh pa med stepena testa.

Pripravljamo ga iz moke, maščobe, medu, jajc, rahljajalnih sredstev in dišav. Od rahljajalnih sredstev ponavadi uporabljamo sodo ali jelenovo sol.

Tehnologija dela

Maščobo penasto umešamo, dodamo jajca, med, moko z rahljajalnim sredstvom in začimbe. Testo pognetemo in damo v hladilnik.

Vaja: Pripravite sladice iz medenega testa

PIRIN MEDENI KRUH



(Pirin medeni kruh, slika: M. Drmaž)

Sestavine:

4 jajca
12 dag sladkorja
9 dag medu
mlet cimet
9 dag olja (lahko oljčnega)
25 dag pirine moke
1 zavitek pecilnega praška

Potek dela

Rumenjake in polovico sladkorja penasto umešamo. Dodamo začimbe, med, olje in trd sneg, v katerega smo vtepli preostali sladkor ter moko z umešanim pecilnim praškom. Testo damo v model. Pečemo 20 minut pri 150°C in 20 minut pri 170°C.

Razmislite: Katere sladice lahko pripravimo na podoben način? Svoje zamisli zapišite.

NARASTKI

Narastki so rahle sladice, pripravljene iz različnih vrst žitnih kaš, zdrobov, jajc, maščobe, sladkorja in sadja.

Tehnologija dela

Kaše ponavadi prej skuhamo do polovice. Maščobo penasto umešamo, dodamo pol sladkorja in rumenjake ter stepamo. Na koncu dodamo trd sneg iz beljakov, ki smo mu dodali drugo polovico sladkorja. Narahlo premešamo in pečemo.

Vaja: Pripravite različne narastke.

RIŽEV NARASTEK S KIVIJEM

Sestavine:

8 dag rjavega riža
1dl mleka (1,3 mlečne maščobe)
3 dag margarine
1,5 dl vode
2 jajci
5 dag rjavega sladkorja
¼ žličke vanilije
30 dag kivija
6 dag rjavega sladkorja
cimet

Potek dela

Opran riž stresemo v vrelo mešanico vode in mleka, premešamo, solimo in dodamo vanilijo. Med kuhanjem ga čim manj mešamo, da ostane v celih zrnih in da se ne prime dna. Kuhamo ga 10 minut. Nato ga ohladimo. Margarino penasto umešamo. Ko se speni, dodamo rumenjake in polovico sladkorja. Ko naraste, dodamo ohlajen riž in zmešamo. Primešamo še trd sneg, med katerega smo vtepli preostalo polovico sladkorja. Narahlo zmešamo. Pekač namažemo z maščobo. Vanj damo polovico zmesi, po njej damo kivijev nadev in drugo polovico zmesi. Zmes povrhu zgladimo in pečemo 30 minut pri temperaturi 180 do 200°C.

Priprava nadeva

Olupljene kivije narežemo na lističe, jih stresemo v kozico, dodamo 2 žlici vode in dušimo 5 minut. Nato nadev sladkamo in začinimo.

POLETNA SADNA POLENTA



(Poletna sadna polenta, slika: M. Drmaž)

Sestavine:

1 zavitek instant polente
cimet
rjavi sladkor po želji
različno sadje (jagode, sveže fige,
maline, ribez – odvisno od sezone)

Potek dela

Po navodilih z vrečke pripravimo polento. Namastimo pekač in izmenično polagamo plast polente, plast sadja. Sadje malo sladkamo in dodamo cimet. Na vrhu naj bo polenta.

Pečemo 30-40 minut pri 170°C.

Polenta je izvrstna zamenjava za torto, namenjeno pogostitvi otrok.

AJDOV NARASTEK S SLIVAMI IN JAGODOVIM PIREJEM

Sestavine:

5 dl ajdove kaše
30 dag sliv
16 dag mletih orehov
4 žlice rjavega sladkorja
vanilin sladkor
4 jajca
2 dl sladke rastlinske smetane
4 dag margarine za pekač
cimet
30 dag svežih jagod

Potek dela

Ajdovo kašo skuhamo in odcedimo. Narežemo slive. Rumenjake ločimo od beljakov in jih s sladkorjem penasto umešamo. Iz beljakov naredimo trd sneg, mlete orehe pa poparimo s smetano. Nato vse skupaj narahlo zmešamo, stresemo v pomaščen pekač in pečemo v pečici 30 minut pri 200°C. Jagode za jagodov pire v električnem sekljalniku spiriramo, po potrebi osladkamo z rjavim sladkorjem in začínimo s cimetom. Narastek narežemo na rezine in podlijemo z jagodovim pirejem.

Razmislite: Katere sladice lahko pripravimo na podoben način? Svoje zamisli zapišite.

KIPNIKI

Kipniki so rahle sladice, ki jih kuhamo v sopari ali vodni kopeli.

Tehnologija dela

Maščobo penasto umešamo, dodamo rumenjake, sladkor, lešnike, čokolado, piškotne drobtine in trd sneg iz beljakov. Nadevamo v pomaščen model in kuhamo v sopari.

Vaja: Pripravite kipnik.

RŽENI KIPNIK

Sestavine:

6 dag rženih kosmičev
0,6 dl smetane
1 jajce
ščepec soli
1 žlica rjavega sladkorja
5 dag v rumu namočenih rozin
vanilin sladkor
margarina za namaz modela

Potek dela

Rumenjak, vanilin sladkor in smetano penasto umešamo. Beljak posolimo, ga stepemo v trd sneg in ga z rženimi kosmiči dodamo mešanici rumenjaka in smetane skupaj z rozinami. Napolnimo 2/3 namaščenega modela za kipnik. V večjo posodo vlijemo vodo 2 cm visoko, postavimo vanjo model, pokrijemo in v sopari kuhamo 15 minut. Model vzamemo iz posode z vodo in odpremo pokrov. Z nožem previdno ločimo kipnik od modela in ga zvrnemo na ogret krožnik. Kipnik po želji obložimo s svežim ali vloženim sadjem.

Razmislite: Katere sladice lahko pripravimo na podoben način? Svoje zamisli zapišite.

KREME

Kreme so rahle in nežne sladice, ki jih uporabljamo kot samostojne sladice, lahko kot nadev ali preliv. Pripravljamo jih iz škroba, sladkorja, jajc, različne tekočine in želatine.

Tehnologija dela:

1. Rumenjake, sladkor, škrob razmešamo in dodamo hladno mleko, ter zalijemo s preostalim zavretim mlekom, dodamo trd sneg iz beljakov in stepamo nad soparo, da masa doseže 75°C.
2. Jajca in sladkor nad soparo penasto umešamo, dodamo namočeno želatino in ko doseže 75°C odstavimo. Dodamo stepeno smetano.

Vaja: Pripravite naslednje zdrave sladice, upoštevajte priporočila smernic zdrave prehrane.

KORUZNA KREMA Z JAGODAMI



(Koruzna krema z jagodami, slika: M. Drmaž)

Sestavine:

15 dag grobega koruznega zdroba
½ žličke zmlete vanilije
3 žlice akacijevega medu
5 dag naribanih orehov
2 dl mleka (1,3 mlečne maščobe)
50 dag jagod
8 dag rastlinske smetane

Potek dela

Mleko in zmleto vanilijo zavremo, zakuhamo koruzni zdrob, in ko se zgosti, ga odstavimo. Na pol ohlajenemu koruznemu zdrobu dodamo med in zmlete orehe. Hladni masi narahlo umešamo stepeno sladko smetano in jagode.

MARELIČNA KREMA



(Marelična krema, slika: M. Drmaž)

Sestavine:

50 dag marelic
6 listov želatine
6 žlic rjavega sladkorja
sok ene limone (po potrebi)

Potek dela

Marelince operemo, razpolovimo in razkoščičimo. Želatino namočimo v malo hladne vode. Zavremo pol skodelice vode z rjavim sladkorja. Dodamo marelince in kuhamo do mehkega. Odstavimo s štedilnika, pretlačimo ter umešamo ožeto želatino, da se popolnoma raztopi. S kremo napolnimo steklene kozarce.

PROSENA KREMA S SKUTO

Sestavine:

15 dag prosene kaše
3 dl vode
20 dag skute
2 žlici medu
1 jajce
2 žlici limoninega soka
naribana limonina lupinica
½ žličke vanilin sladkorja
1 beljak
2 žlici narezanih lešnikov
sadje

Potek dela

Proseno kašo skuhamo in jo pustimo stati 15 minut, da se lepo napne. V še vročo kašo vmešamo ostale sestavine: skuta, med, rumenjaki, limonin sok in lupinico, vanilin sladkor in trd sneg beljakov. Po želji osolimo. Proseno kremo stresemo v stekleno posodo in jo posujemo z lističi lešnikov in narezanim svežim sadjem. Kremo ponudimo ohlajeno.

Razmislite: Katere sladice lahko pripravimo na podoben način? Svoje zamisli zapišite.

ŽELEJI

Želeji so hladne sladice iz tekočine, želatine in dodatkov.

Tehnologija dela

Tekočino segrejemo do 80°C, dodamo namočeno želatino in razne dodatke.

Vaja: Pripravite želeje.

BRESKOV ŽELE



(Sadni žele, slika: M. Drmaž)

Sestavine:

6 listov želatine

1 kg breskev

1,25 dl jabolčnega soka

15 dag rjavega sladkorja

Potek dela

Želatino namočimo v hladni vodi. Breskve blanširamo v vroči vodi, jih olupimo, jim odstranimo koščice in sesekljamo s paličnim mešalnikom. Segrejemo jabolčni sok in v njem raztopimo sladkor. Odstavimo z ognja in primešamo ožeto želatino. Dodamo breskve, z maso napolnimo namaščene modelčke in vse skupaj postavimo v hladilnik.

Razmislite: Katere sladice lahko pripravimo na podoben način? Svoje zamisli zapišite.

STRJENKE

Strjenke so sladice, ki obdržijo obliko modela. Pripravljamo pa jih iz različnih sestavin, jogurta, kefirja, na osnovi zdroba, riža ali različnega sadja.

Tehnologija dela

Sadni kaši ali jogurtu dodamo namočeno in stopljeno želatino, začimbe in stepeno sladko smetano.

Vaja: Pripravite strjenko.

JOGURTOVA STRJENKA Z MELISO IN PEHTRANOM



(Jogurtova strjenka s pehtranom, slika: M. Drmaž)

Sestavine:

5 dl jogurta (1,3 mlečne maščobe)
15 dag rjavega sladkorja
sok pol limone
7 listov želatine
2 dl rastlinske smetane
1 dag melise
1 dag pehtrana

Potek dela

K jogurtu primešamo limonin sok, polovico sladkorja in namočeno ožeto ter nad paro stopljeno želatino. Dodamo sesekljane dišavnice in stepeno smetano, med katero smo vtepli preostali sladkor. Vse skupaj s šibo narahlo zmešamo. Kremo damo v namaščene modelčke. V hladilniku naj stojijo vsaj dve uri, da se dobro strdi.

Razmislite: Katere sladice lahko pripravimo na podoben način? Svoje zamisli zapišite.

SADNE KAŠE, ČEŽANE IN SOLATE

Sadje je v zdravi prehrani najbolj zdrava sladica, saj poleg zdravega sladkorja (fruktoze) vsebuje še veliko vitaminov in mineralov. Sadne kaše, čežane in solate so tudi zelo enostavne hitro pripravljene sladice. Lahko jih postrežemo sveže kot sadne solate ali prepasirane kot kaše in kuhane čežane.

Vaja: Pripravite sladice.

ČEŠNJEVA ČEŽANA



(Češnjeva čežana, slika: M. Drmaž)

Sestavine:

1 kg češenj
15 dag rjavega sladkorja
2 dag drobtin
cimet

Potek dela

Češnje izkoščičimo, jih damo v kozico, do polovice plodov nalijemo vodo in pokrito kuhamo. Ko so kuhane dodamo sladkor, drobtinice in cimet. Kuhamo še 5 do 10 minut in nato čežano prepasiramo.

DUŠENA JABOLKA



(Dušena jabolka, slika: M .Drmaž)

Sestavine:

1 kg jabolk
5 žlic medu

Potek dela

Jabolka operemo, izdobljemo peščiče in jih zložimo v pekač. V sredino vsakega jabolka damo žličko medu, dolijemo malo vode in dušimo do mehkega pri temperaturi 180°C.

SADNE SOLATE

Sestavine:

25 dag kivija
25 dag hrušk
25 dag breskev
višnje ali češnje
koščki ananasa
1-3 žlice limoninega soka
2 jedilni žlici rjavega sladkorja

Potek dela

Kivi olupimo in narežemo na lističe. Hruške, breskve in češnje ali višnje operemo in izkoščičimo oz. jim izrežemo peščiče. Ananas olupimo in narežemo na drobne kocke. Sadeže premešamo, pokapamo z limoninim sokom in sladkamo. Postrežemo dobro ohlajeno.

SADNA SOLATA IZ JAGODIČJA

Sestavine:

20 dag jagod

20 dag malin

20 dag borovnic

5 dag rjavega sladkorja

1 žlico limoninega soka

Potek dela

Sadje pazljivo operemo. Jagode narežemo na krhle. Sadje rahlo premešamo, pokapamo z limoninim sokom in potresemo z rjavim sladkorjem.

Razmislite: Katere sladice lahko pripravimo na podoben način? Svoje zamisli zapišite.

ZAKLJUČEK

Večino receptur sladic, ki sem vam jih pripravila, lahko po lastni želji in prehranskih usmeritvah dopolnjujete in spreminjate. Preporučana sem, da se vam sladica ne more ponesrečiti, ker je okus in izgled polnovrednih, sadnih sladic velik čar za ustvarjalca.

LITERATURA:

- Božič, M.: Božanske sladice. Naravna pot, Matisk Maribor, 2007.
Cortese, D.: Sadje - moč naravne hrane. ČZD Kmečki glas, Ljubljana, 2000.
Fras, M.: Sadje v prehrani. Pomurska založba, Murska Sobota, 2002.
Hrovat, M.: Osnove tehnologij slaščičarstva. Tehniška založba Slovenije, Ljubljana, 2001.
Koron, D.: Jagode-pridelava in uporaba. ČZD Kmečki glas, Ljubljana, 1997.
Levstek, P., s sodelavci: Kuharstvo za vsakogar. DZS, 2004.
Pozdrec, M.: Kuhinja zlatega polja. Ara, Ljubljana, 1996.
Smole, J. Češnje in višnje - pridelovanje in uporaba. ČZD Kmečki glas, Ljubljana, 2000.
Teubner, C., Wolter, A.: Velika knjiga o peki. Cankarjeva založba, Ljubljana, 1986.

Strokovna publikacija:

- Sadne sladice, Pisanica d.o.o., Ljubljana 1999.
Kaše in kosmiči, Žito, MLINI d.o.o.
Hrana je dobrina narave, Žito Natura.

Strokovne revije:

- Pet zvezdic; revija za umetnost kuhanja in uživanja ob hrani in pijači, UMAMI, d.o.o.
Ljubljana, 2005.