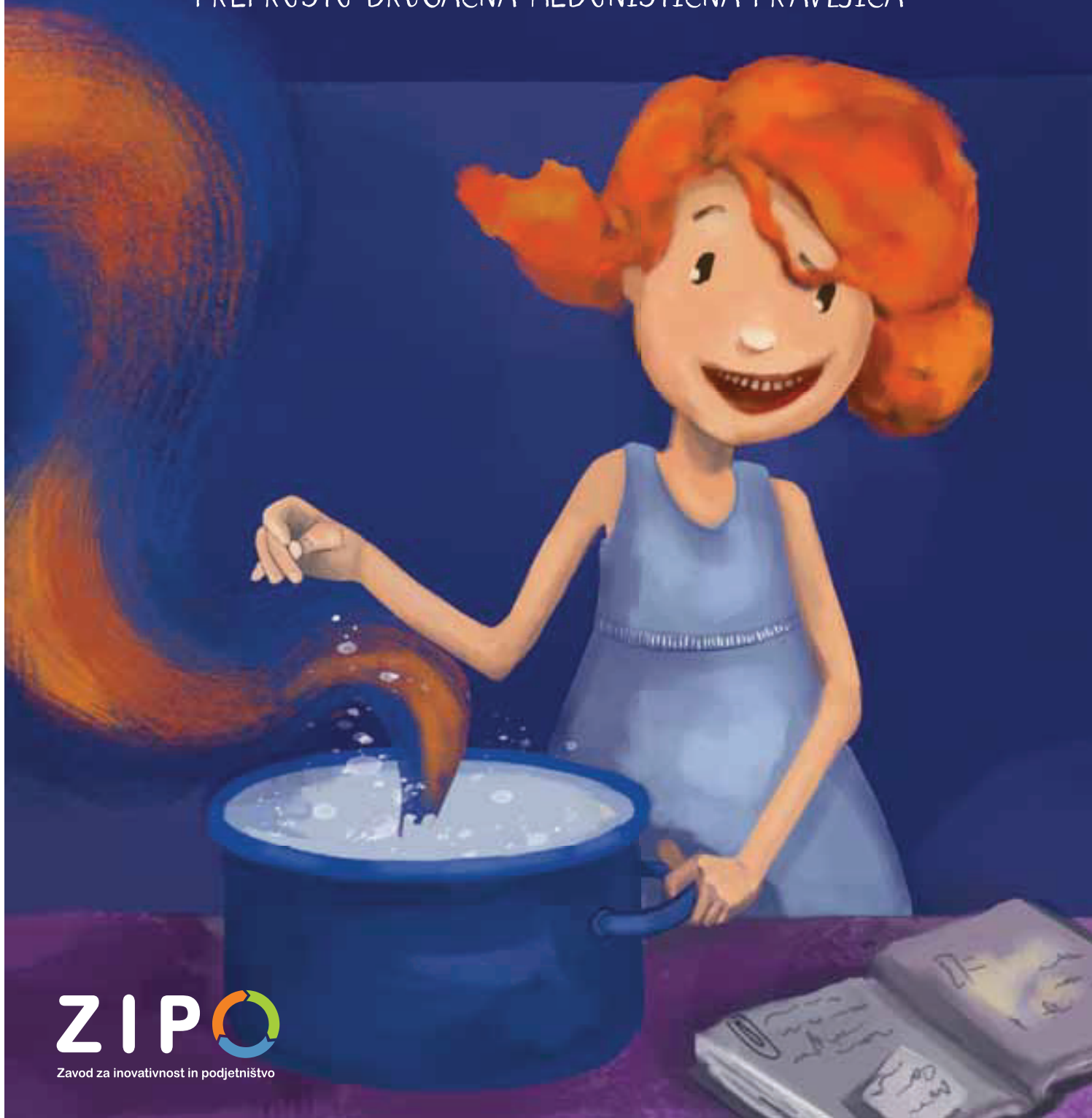




# METKA ČARA

PREPROSTO DRUGAČNA HEDONISTIČNA PRAVLJICA



**ZIP**  
Zavod za inovativnost in podjetništvo

**FLAG  
SHIP  
PRODUCTS**

Izdajatelj: Zavod za inovativnost in podjetništvo (ZIP), [www.zipie.eu](http://www.zipie.eu)

Vsebinska zasnova, tekst in redakcija: ZIP & Š.K.R.A.T.

Lektoriranje: Manca Švigelj

Ilustracije in produkcija: Metka Slamič, [www.skrat.eu](http://www.skrat.eu)

Maribor 2018

Projekt FLAGSHIP PRODUCTS je sofinanciran iz Evropskega sklada za regionalni razvoj, programa sodelovanja Interreg V-A Slovenija – Avstrija 2014–2020.

## METKA ČARA

### PREPROSTO DRUGAČNA HEDONISTIČNA PRAVLJICA

ZA SEDMIMI GRIČI, V SVETU MED POHORJEM IN SLOVENSKIMI GORICAMI, MED DRAVO IN MURO, ŽIVI NAVIHANA PUSTOLOVKA METKA. PO NEKAJ LETIH KULINARIČNEGA USTVARJANJA SE JE PRELEVILO V PRAVO MALO VELIKO MOJSTRICO. TAKO DANES ŽE VNETO POMAGA MAMI IN BABICI PRI PRIPRAVI NAJBOLJŠIH REGIJSKIH JEDI. MALI NAVIHANKI PA USTVARJALNI DUH NE DA MIRU. »ČE SEM ŽE MALA VELIKA MOJSTRICA KULINARIKE, ZAKAJ SE NE BI PREIZKUSILA ŠE V ČARANJU?« ODLOČILA SE JE, DA IZ ODLIČNIH LOKALNIH SUROVIN IN IZDELKOV PRICOPRA PRAVE PRAVCATE UMETNIJE. NO, PA SE JI PRIDRUŽIMO PRI IGRIVEM ČARANJU. »ČIRA ČARA, METKA SI ROKE UMIJE, ČAS JE ZA VELIKE ČAROVNIJE.«

### PROŠNJA OTROKOM

DRAGI OTROCI, POUČITE STARŠE O ODLIČNIH LOKALNIH SUROVINAH IN IZDELKIH. POVEJTE JIM, DA SE V METKINI PRAVLJIČNI DEŽELI LAHKO CEDITA MED IN MLEKO SAMO, ČE SO ČEBELICE IN KRAVICE VESELE IN ŽIVJO ZADOVOLJNO ŽIVLJENJE V ČISTEM NARAVNEM OKOLJU. POVEJTE JIM TUDI, DA ČAROBNE BUČE VELIKANKE, JOKAVI HREN, VESELA JABOLKA, NASMEJANI KRUH IN RAZIGRANA VODA BRBOTAVKA IZ METKINE PRAVLJIČNE DEŽELE, PREDSTAVLJAJO VIR ZDRAVJA, SREČE IN NEIZMERNIH UŽITKOV.

### PROŠNJA STARŠEM

DRAGI STARŠI, POUČITE OTROKE, DA SO ŽIVLJENJE NA KMETIJI, SONARAVNO KMETOVANJE, SEZONSKA HRANA IN VARNOST ŽIVIL TEMELJI ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA. OBIŠČITE PODEŽELJE, POKAŽITE OTROKOM KATERE SO AVTOHTONE SLOVENSKE ŽIVALI, KATERA ZELENJAVA IN SADJE USPEVATA PRI NAS, KATERA ZELIŠČA UPORABLJAMO PRI KUHANJU IN IZ KATERIH ŽIT JE PRIPRAVLJEN KRUH. VZEMITE SI ČAS ZA NEPOZABNA TERMO-MINERALNA DOŽIVETJA.

ALI STE VEDELI ... (O KRUHU)

# KRUH



POLNOZRNATE MOKE PIRE, RŽI, AJDE, OVSA, ALI KAMUTA, VSEBUJEJO VISOK DELEŽ MINERALOV, RUDNIN, AMINOKISLIN, MAGNEZIJA, ŽELEZA, SELENA, MOLIBDENA IN DRUGIH ZDRAVJU KORISTNIH PRVIN.

ZATO SO KRUH IN DRUGI PEKOVSKI IZDELKI PREHRANSKO BOGATA ŽIVILA, KI SO IZJEMNO POMEMBNA ZA ZDRAVO, KAKOVOSTNO IN URAVNOTEŽENO PREHRANO.

## ALI STE VEDELI ...

... DA UPORABA ŽIT V PREHRANI ZNIŽUJE TVEGANJE ZA RAZLIČNE KRONIČNE BOLEZNI MODERNE DOBE, KOT SO NPR. SRČNO – ŽILNE BOLEZNI?

... DA ŽITA VZDRŽUJEJO RAVNOVESJE GLUKOZE V KRVI IN ZNIŽUJEJO GLIKEMIČNI INDEKS?

... DA IMAJO ŽITA ZARADI VSEBNOSTI FENOLNIH SPOJIN, KAROTENOIDOV TER VITAMINA E PROTIVNETNO IN ANTIOKSIDATIVNO DELOVANJE?





## AJDOVEC Z OREHI

### SESTAVINE

#### GLAVNO TESTO

- 100 G AJDOVE MOKE
- 400 G PŠENIČNE BELE MOKE T500
- 450 ML VODE

#### DROŽNI NASTAVEK

- 10 G AKTIVNIH MATIČNIH DROŽI
- 45 G PŠENIČNE BELE MOKE T500
- 45 ML VODE

SESTAVINE ZMEŠAJTE, POKRIJTE IN POČAKAJTE, DA SE NJIHOVA PROSTORNINA PODVOJI.

AJDOVO MOKO NA SUHO PREPRAŽITE V LONCU, DA ZADIŠI, ODSTAVITE JO S ŠTEDILNIKA IN POPARITE Z 200 GRAMI VRELE VODE, DOBRO Premešajte. Zmes dajte v posodo, v kateri boste gnetli testo, malce pustite, da se ohladi. Nato prilijte 150 gramov vode in znova premešajte, da raztopite grudice. Dodajte pšenično moko in z rokami začnite gnesti. Polagoma dodajte preostanek vode; če je testo preveč tekoče, ne dolivajte več. Testo bo mehko, nekoliko lepljivo, a gnetljivo. Pokrito naj počiva vsaj 30 minut. Dodajte nastavek in sol ter zgnetite, da se lepo poveže v homogeno testo. Po kratkem počitku dvakrat gnetite po dve minuti. V naslednjih dveh urah naredite štiri serije potegov in pregibov, pri tretji seriji dodajte orehe. Nato lahko pustite, da testo naraste za približno 60 do 70 odstotkov. Ko hlebec dokončno oblikujete, ga povaljajte v ajdovi moki in naj pokrit vzhaja v košarici. Vzhajajte, da se prostornina znova skoraj podvoji, pecite v segreti pečici (250 stopinj) prvih 15 minut s paro, nato še kakšnih 20 do 30 minut. Ajda in orehi, klasična kombinacija, zaradi katere je ta kruh skoraj že sladica in lepa praznična popestritev.

RECEPT PRISPEVALA: ANITA ŠUMER, AVTORICA KNJIGE DROŽOMANIJA

ALI STE VEDELI ... (O MEDU)

# MED

MED JE KONCENTRIRANA RAZTOPINA TREH VRST SLADKORJA:

- GROZNEGA SLADKORJA – 27 DO 36% GLUKOZE POVPREČNO 34%,
- SADNEGA SLADKORJA – OD 33 DO 42% FRUKTOZE (POVPREČNO 40%),
- TRSNEGA ALI PESNEGA SLADKORJA – I DO 4% SAHAROZE IN OSTALIH SLADKORJEV.



POLEG TEGA SO V MEDU ŠE:

- ENCIMI (IVERTAZA ALI SAHARAZA, AMILAZA ALI DIASTAZA, GLUKOZA OKSIDAZA, KATALAZA),
- VITAMINI (VITAMINI B KOMPLEKSA, VITAMIN C – ASKORBINSKA KISLINA, PANTOTENSKA KISLINA, FOLNA KISLINA IN V SLEDOVIH VITAMINI A, D, E IN K),
- BELJAKOVINE,
- AMINOKISLINE (PROLIN, FENILALANIN),
- RUDNINSKE SNOVI IN
- AROMATIČNE SNOVI.

## ALI STE VEDELI ...

... DA JE HRANILNA VREDNOST 1 KG MEDU ENAKA HRANILNI VREDNOSTI 3 KG SVEŽE GOVEDINE, 50 JAJCEM, 5 L MLEKA, 3 KG RIB, 1 KG ŠUNKE, 6 KG POMARANČ ALI 3 KG BANAN?

... DA JE MED 100% NARAVNO ŽIVILO IN SE NIKOLI NE POKVARTI?

... DA MED POMAGA PRI VNETHIH IN ŠTEVILNIH DRUGIH OBOLJENIH (PROPOLIS IN MATIČNI MLEČEK IZBOLJŠATA NJEGOV PROTIBAKTERIJSKI UČINEK)?

... DA JE MED EDINO POZNANO NARAVNO SLADILO, KI NE RABI POSTOPKOV PREDELAVE, DA POSTANE UPORABNO?

## PONUJNIK MEDENIH MUFFINOV:

MR. BEE – ČEBELARSTVO POSLEK  
MARIBORSKA ULICA 45  
2314 ZGORNJA POLSKAVA

T: 041/56 85 13

E: INFO@MRBEE.SI

W: WWW.FACEBOOK.COM/MRBECEBELARSTVOPOSLEK

## MEDENI MUFFINI

### SESTAVINE

- 250G MOKO
- 1/2 VREČKE PECILNEGA PRAŠKA
- 1 VANILJEV SLADKOR
- 150 ML NAVADNEGA JOGURTA
- 2 JAJCI
- 100 G MASLA
- 6 VELIKIH ŽLIC MEDU
- MALO CIMETA
- 2 NARIBANI JABOLKI
- KOŠČKI ČOKOLADE

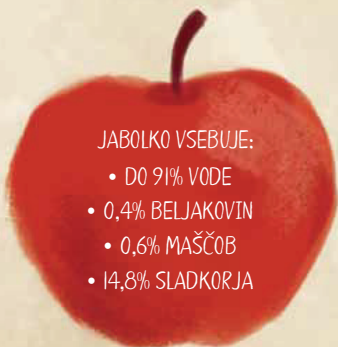
PRED PEKO SI PRIPRAVIMO DVE POSODI. V PRVI POSODI DOBRO ZMEŠAMO MOKO S PECILNIM PRAŠKOM IN VANILJEVIM SLADKORJEM. V DRUGI POSODI PENASTO UMEŠAMO MASLO Z JAJCI IN JOGURTOM TER PO ŽLICAH DODAMO MED. MASO IZ PRVE POSODE S SUHIMI SESTAVINAMI VMESAMO V POSODO Z MOKRIMI SESTAVINAMI IN JU DOBRO PREMEŠAMO Z METLICO. V ZMES DODAMO NARIBANI JABOLKI IN SESEKLJANE KOŠČKE ČOKOLADE TER ŠČEPEC CIMETA. MASO VLIJEMO V MODELČKE ZA MUFFINE IN JIH PEČEMO PRIBLIŽNO 20 MINUT PRI 200°C. KO SO PEČENI, JIH OHLADIMO TER JIH POLJUBNO OKRASIMO S SMETANO.

RECEPT PRISPEVALA: NIKA POSLEK



ALI STE VEDELI ... (0 JABOLKIH)

# JABOLKA



JABOLKO VSEBUJE:

- DO 91% VODE
- 0,4% BELJAKOVIN
- 0,6% MAŠČOB
- 14,8% SLADKORJA



JABOLKA SO PRAVO SKLADIŠČE MINERALOV IN VITAMINOV. TIK POD POVRŠJEM LUPINE, JE VITAMINA C KAR 6X VEČ KOT V MESU JABOLKA.

JABOLKA SO TUDI BOGAT VIR ANTIOKSIDANTOV. MED MINERALI VSEBUJEJO NAJVEČ KALIJA, NATRIJA, KALCIJA, MAGNEZIJA IN ŽELEZA.

## ALI STE VEDELI ...

... DA PRI REDNEM UŽIVANJU JABOLK ZMANJŠAMO TVEGANJE ZA SRČNA OBOLENJA, RAZVOJ RAKAVIH CELIC, SLADKORNE BOLEZNI IN VISOK KRVNI TLAK?

... DA ŽVEČENJE JABOLKA PO OBROKU ODSTRANI POVRŠINSKE OBLOGE NA ZOBEH?

... DA JE JABOLČNI KIS ENO NAJSTAREJŠIH IN NAJUČINKOVITEJŠIH NARAVNIH ZDRAVIL?

## PONUĐNIK JABOLČNEGA ZAVITKA V KOZARCU:

KMETIJA PLIBERŠEK  
SVEČINA 4  
2201 ZGORNJA KUNGOTA

T: 041/66 17 95

E: [KMETIJA.PLIBERSEK@SIOL.NET](mailto:KMETIJA.PLIBERSEK@SIOL.NET)

W: [WWW.VINOTOC-PLIBERSEK.SI](http://WWW.VINOTOC-PLIBERSEK.SI)



## JABOLČNI ZAVITEK V KOZARCU (PO DOMAČE 'ŠTRUDL' V KOZARCU)

### SESTAVINE

3 LISTE VLEČENEGA TESTA	200 ML SLADKE SMETANE
3 VEČJA JABOLKA	10 G »BOURBON« VANILJEVEGA SLADKORJA
2 ŽLICI CVETLIČNEGA MEDU	1 ZVRHANA ŽLICA SLADKORJA V PRAHU
1 ŽLICA CIMETA	1 ŽLIČKA LIMONINE LUPINICE
SOK POL LIMONE	
OLJE	
2 ZVRHANE ŽLICE SKUTE	

TRI LISTE TESTA ZLOŽIMO NA PEKAČ, PREKRIT S PAPIRJEM ZA PEKO IN JIH PREMAŽEMO Z MALO OLJA. ZA 2-3 MINUTE JIH POSTAVIMO V PEČICO, SEGRETO NA 200 °C IN JIH NATO PUSTIMO, DA SE OHLADIJO. OHLAJENE JIH NADROBIMO, JABOLKA OLUPIMO IN NAREŽEMO NA KOCKE. PRELIJEMO JIH Z MEDOM, POŠKROPIMO Z LIMONINIM SOKOM TER POSUJEMO S CIMETOM, TAKO PRIPRAVLJENA JABOLKA PRAŽIMO, DOKLER SE NE ZMEHČAJO, IN JIH NATO OHLADIMO. SLADKO SMETANO STEPAMO DO ČVRSTEGA. LIMONINO LUPINO, SLADKOR V PRAHU IN »BOURBON« VANILJEV SLADKOR ZMEŠAMO S SKUTO, NAKAR K NJEJ NEŽNO PRIMEŠAMO ŠE STEPENO SMETANO. PREOSTANE LE ŠE TLAČENJE »ŠTRUDLA« V KOZARCE – NA DNO NANESEMO SKUTNO KREMO, NA NJO PA JABOLKA, POTRESEMO JIH Z ZDROBLJENIM TESTOM. ŠE ENKRAT PONOVI MO PLASTI KREME IN JABOLK, Z ZDROBLJENIM TESTOM NA VRHU PA POČAKAMO DO SERVIRANJA, DA BO »ŠTRUDL« KAR NAJBOLJ HRUSTLJAV. NA KONCU GA POSUJEMO S SLADKORJEM V PRAHU.

ALI STE VEDELI ... (O MLEKU)

# MLEKO



KRAVJE MLEKO VSEBUJE V POVPREČJU 87,5 % VODE IN 12,5 % SUHE SNOVI, V KATERI JE:

- 3,6 DO 4,2 % MLEČNE MAŠČOBE,
- 3,3 % BELJAKOVIN,
- 4,7 % MLEČNEGA SLADKORJA (LAKTOZE),
- 0,7 % MINERALOV (PREDVSEM KALCIJA IN FOSFORJA)
- TER VITAMINOV (A, D, E, K TER VITAMINI B KOMPLEKSA)

## ALI STE VEDELI ...

... DA MLEKO IN MLEČNI IZDELKI PRISPEVAJO K RASTI MOČNIH ZOB IN ZDRAVIH KOSTI V MLADOSTI TER K OHRANJANJU VISOKE KOSTNE MASE TUDI POZNEJE V ŽIVLJENJU?

... DA SO ZDRAVSTVENE KORISTI, KI JIH PRINAŠA MLEKO, SPODBUJANJE KORISTNE MIKROFLORE V ČREVESJU, POVEČANJE ABSORPCIJE HRANIL, ODPRAVLJANJE TOKSINOV IN PATOGENOV TER KREPITEV IMUNSKEGA SISTEMA NASPLOH?

... DA JE RABA MLEČNIH IZDELKOV POVEZANA TUDI Z ZMANJŠANIM TVEGANJEM ZA ŠTEVILNE BOLEZNI, KOT SO OSTEOPOROZA, HIPERTENZIJA, RAK DEBELEGA ČREVESJA, DEBELOST IN SINDROMOM ODPORNOSTI PROTI INSULINU?

... DA JE MLEKO BOGAT NARAVNI VIR BELJAKOVIN Z VISOKO VSEBNOSTJO ESENCIALNIH AMINOKISLIN IN ZATO PREDSTAVLJA POMEMBEN DEL PREHRANE ŠPORTNIKOV?



## DOMAČI JOGURT

### SESTAVINE

1 L DOMAČEGA POLNOMASTNEGA MLEKA  
ČAJNA ŽLIČKA KUPLJENEGA JOGURTA (TEKOČEGA ALI TRDEGA), ALI  
KULTURA Z MLEČNOKISLINSKIMI BAKTERIJAMI

MLEKO SEGREJEMO (PASTERIZIRAMO) NA 90°C OB HKRATNEM MEŠANJU. KO JE TEMPERATURA DOSEŽENA, PRIČNEMO Z OHLAJANJEM (HLAJENJE IN MEŠANJE). TO LAHKO NAREDIMO V POMIVALNEM KORITU S POMOČJO HLADNE VODE. KO DOSEŽEMO TEMPERATURO MLEKA 45°C, PRENEHAMO S HLAJENJEM IN V MLEKO VMEŠAMO ŽLIČKO JOGURTA, ALI KULTURO Z MLEČNOKISLINSKIMI BAKTERIJAMI (CEPIMO MLEKO).

KUHINJSKO PEČICO SEGREJEMO NA 50°C IN JO UGASNEMO. VANJO POSTAVIMO POSODO S CEPLJENIM MLEKOM IN PUSTIMO ZORETI 10-12 UR, DA MLEČNOKISLINSKE BAKTERIJE PREDELAJO DEL LAKTOZE V MLEKU V MLEČNO KISLINO.

KISLOST JOGURTA LAHKO SPREMLJAMO S POSKUŠANJEM IN OB ZADOVOLJIVI STOPNJI KISLOSTI IN ČVRSTOSTI JOGURT POSTAVIMO V HLADILNIK NA 4-6°C. VSAK JOGURT BO PO ZORENJU RAZLIČNO ČVRST (ODVISNO OD DODANIH KULTUR IN TEMPERATURE). LAHKO GA PREMEŠAMO IN NAREDIMO TEKOČI JOGURT, ALI PA GA PUSTIMO ČVRSTEGA. V TEM PRIMERU JE POTREBNO ŽE CEPLJENO MLEKO NALITI V ŽELENE POSODICE IN GA PUSTITI ZORETI. KO SE JOGURT OHLADI, GA LAHKO POSTREŽEMO. PO ŽELJI LAHKO PRED UPORABO DODAMO RAZLIČNO SVEŽE SADJE, ALI MARMELADE.

RECEPT PRISPEVAL: PETER HECL



ALI STE VEDELI ... (O HRENU)

# HREN

100G HRENA VSEBUJE:

- 64 KCAL
- 74,9 G VODE
- 11,7 G OGLJIKOVIH HIDRATOV
- 7,5 G VLAKNIN
- 2,8 G BELJAKOVIN
- 2,2 G MINERALOV
- 0,3 G MAŠČOB
- 628 MG KALIJA
- 114 MG VITAMINA C



## ALI STE VEDELI...

... DA VSEBUJE HREN DVAKRAT TOLIKO VITAMINA C, KOT ENA LIMONA?

## HREN KREPI ZDRAVJE IN LAJŠA TEŽAVE PRI:

- BOLEZNIH DIHAL,
- GRIPI, BOLEČINAH V GRLU IN GLAVOBOLU,
- BLAGIH OKUŽBAH SEČIL,
- BLAGIH BOLEČINAH V MIŠICAH IN KRČIH,
- PIKIH INSEKTOV,
- SPODBUJA PREBAVO IN APETIT.

### PONUJNIK JEDI S HRENOVIM PRELIVOM:

IZLETNIŠKA KMETIJA LEBER  
PODIGRAC 19  
2201 ZGORNJA KUNGOTA  
T: 031/55 98 96  
E: INFO@VINO-LEBER.SI  
W: WWW.VINO-LEBER.SI



## HRENOV PRELIV

### SESTAVINE

- 30 G SVEŽE NARIBANI HREN
- 150 G DOMAČI JOGURT
- 40 ML JABOLČNEGA KISA
- 40 ML JABOLČNEGA SOKA
- 1 ŽLIČKA BUČNEGA OLJA
- 1 ŽLIČKA CVETLIČNEGA MEDU
- 1 ŽLIČKA MORSKE SOLI
- PO ŽELJI DODAMO ŠE 2 ŽLIČKI WASABIJA, ALI ŠČEPEC INGVERJA V PRAHU (LAHKO TUDI SVEŽEGA)

HREN DROBNO NARIBAMO IN GA PREMEŠAMO Z JOGURTOM, JABOLČNIM KISOM, SOKOM, BUČNIM OLJEM, MEDOM, MORSKO SOLJO IN PO ŽELJI Z ŽLIČKO WASABIJA ALI ŠČEPEM INGVERJA V PRAHU, LAHKO TUDI SVEŽEGA. PRELIV SE ODLIČNO PODA K JEDEM, KOT SO: SOLATA IZ KUMARIC, JAJČNIH SOLAT, ZELJNE SOLATE. PRIPOROČA SE TUDI K DRUGIM OBROKOM, KOT SO KUHANA GOVEDINA, TLAČENKA IN HLADNI MESNI ALI VEGETARIJANSKI TER VEGANSKI NAREZKI.

PO STAREM LJUDSKEM IZROČILU BI SE NAJ HREN KOPAL V MESECIH, KI IMAJO NA KONCU SVOJEGA IMENA ČRKO R, TOREJ OD SEPTEMBRA DO FEBRUARJA. TAKRAT IMAJO UČINKOVINE V HRENU NAJVEČJO MOČ. ZA OSTALE MESECE LAHKO HREN HRANIMO V TEMNI KLETI, V ZASIPNICI, ALI VLAŽNEM PESKU.

ALI STE VEDELI ... (O BUČAH)

# BUČA



SUROVA BUČA VSEBUJE:

- 92% VODE
- 6,5 OGLJIKOVIH HIDRATOV
- 1% BELJAKOVIN
- 0,1% MAŠČOB.

BUČE UVRŠČAMO MED NIZKOKALORIČNA ŽIVILA. MED VITAMINI VSEBUJEJO NAJVEČ PROVITAMINA A, VITAMIN E IN KALCIJ. POLEG VITAMINOV JE BOGATA S CINKOM, KALIJEM, FOSFORJEM IN MAGNEZIJEM.

## ALI STE VEDELI...

... DA BUČE ŠTEJEMO MED SADJE IN SO BLIŽNJI SORODNIKI MELON IN LUBENIC IN DA DANES POZNAMO 825 VRST BUČ, KI PONUJAJO RAZNOLIKO PALETO OBLIK, BARV IN OKUSOV?

... DA ZA IL TRADICIONALNO STISKANEGA BUČNEGA OLJA POTREBUJEMO 3 KG SEMEN, TO JE 30 BUČ?

... DA SO BUČE MOČAN DIURETIK, ZATO IMAJO POZITIVNE UČINKE PRI VNETJU SEČIL, SRČNIH OBOLJENJIH, POMAGAJO ZACELITI RANE IN NAS VARUJEJO PRED VIRUSI?

... DA IMA UŽIVANJE BUČNIH SEMEN ALI BUČNEGA OLJA POZITIVEN UČINEK PRI POVEČANI PROSTATI?



PONUDNIKA BUČNEGA

TIRAMISUJA:

RESTAVRACIJA VNUKEC

OB BLAŽOVNICI 86

2341 LIMBUŠ

T: 02/614 22 00

E: RESTAVRACIJA@VNUKEC.EU

W: WWW.VNUKEC.EU

TURISTIČNA KMETIJA

VALDHUBER

SVÉČINA 19

2201 ZGORNJA KUNGOTA

T: 031/66 38 43

E: VALDHUBER@SIOL.NET

W: WWW.VALDHUBER.SI

## BUČNI TIRAMISU

### SESTAVINE

- 8 BABY PIŠKOTOV
- 250 G SKUTE IZ POSNETEGA MLEKA IN 1 VELIKA ŽLICA SMETANE (ALI MASCARPONE)
- 1 ŽLICA BUČNEGA OLJA
- NEKAJ KAPLJIC MEDU TRAVNIŠKEGA CVETJA ALI LIPE
- 3 ŽLICE NAVADNEGA DOMAČEGA JOGURTA
- KAVA (ESPRESSO ALI MOČNEJŠA TURŠKA KAVA)
- BUČNA SEMENA SLOVENSKE GOLICE ZA DEKORACIJO

SKUTO IN SMETANO (ALI MASCARPONE) ZMEŠAMO Z BUČNIM OLJEM, MEDOM IN JOGURTOM. V KOZAREC DAMO PLAST PIŠKOTOV, NAMOČENIH V KAVO. JIH NAMAŽEMO S KREMO. NATO SLEDI ŠE ENA PLAST PIŠKOTOV IN ENA PLAST KREME. SLADICO OKRASIMO Z BUČNIMI SEMENI.

### KAKO PRIPRAVIMO MASCARPONE DOMA?

POTREBUJEMO NEOBDELANO SMETANO TER ŽLICO KISA, ALI LIMONINEGA SOKA. POTREBUJEMO TUDI GOSTO TKANO BLAGO, CEDILO, TERMOMETER TER POSODO ZA KUHANJE NA PARI. PRIPRAVO ZAČNEMO TAKO, DA SMETANO V POSODI ZA KUHANJE NAJPREJ POČASI SEGREVAMO NA PARI. KO SMETANA DOSEŽE TEMPERATURO 88 STOPINJ CELZIJA, DODAMO ŽLICO KISA ALI LIMONINEGA SOKA IN DALJE MEŠAMO. ZARADI REAKCIJE NA KISLINO SE BODO V SMETANI ZAČELE USTVARJATI DROBNE GRUDICE. KO SE TO ZGODI, POSODO ODMAKNEMO OD TOPLOTE IN PUSTIMO 10 MINUT. POTEM PREKUHANO SMETANO PRELJEMO SKOZI CEDILO IN TKANINO; ODVEČNA TEKOČINA SE BO ODCEDILA, TKANINA PA BO ZADRŽALA GRUDICE. PUSTIMO, DA SE PRIDOBLENO POČASI ODCEDI DO KONCA IN OHLADI NA SOBNO TEMPERATURO. CEDILO NATO POKRIJEMO. GA DAMO V SKLEDO IN V HLADILNIK ZA 24 UR.

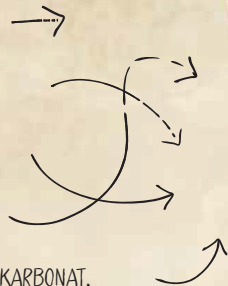


ALI STE VEDELI ... (O TERMALNI IN MINERALNI VODI)

# TERMALNA IN MINERALNA VODA

GLAVNE SESTAVINE  
TERMOMINERALNE VODE SO:

NATRIJ,  
KALCIJ,  
MAGNEZIJ,  
KALIJ,  
SULFAT,  
KLORID  
IN HIDROGENKARBONAT.



TERMOMINERALNA VODA BLAGODEJNO VPLIVA NA TELO, ZMANJŠUJE STRES TER JE UČINKOVITA PRI ZDRAVLJENJU TEŽAV OKOSTJA, SKLEPOV IN MIŠIČ, BOLEZNI SRCA IN OŽILJA, OBOLENIJ LEDVIC IN SEČNIH POTOI, TEŽAV S KOŽO TER BOLEZNI PRESNOVE IN PREBAVNEGA TRAKTA.

## ALI STE VEDELI...

... DA IZ VRELCA DONAT MG V ROGAŠKI SLATINI TEČE MINERALNA VODA Z NAJVEČJO VSEBNOSTJO MAGNEZIJA NA SVETU?

... DA SE RADENCI PONAŠAJO Z OKOLI 140 LETNO TRADICIJO POLNJENJA NARAVNIH MINERALNIH VODA IN ZDRAVILIŠKE DEJAVNOSTI?

... DA V MORAVSKIH TOPLICAH V GLOBINI MED 1175 IN 1467 METROV IZVIRA EDINSTVENA ČRNA NAFTNA TERMOMINERALNA VODA, IMENOVANA TUDI »ČRNO ZLATO«, IN DOSEGA OKROG 72 STOPINJ CELZIJA?

... DA PLOVANJE V TERMOMINERALNI VODI SPROŠČA ENDORFINE, HORMONE SREČE?

... DA TERMOMINERALNO VODO, ZRAVEN ZDRAVILIŠKIH, VELNEŠKIH IN ZDRAVSTVENIH DEJAVNOSTI, UPORABLJAMO TUDI V KULINARIKI IN KOZMETIKI?

## PONUJNIK NARAVNEGA MILA:

DOREJA, SANJA POČIVALŠEK S.P  
CESTA NA GRAD 15  
3254 PODČETRTEK

T: 031/60 77 75

E: OM.BODYSOULHOME@GMAIL.COM  
W: WWW.FACEBOOK.COM/OMTELODUSADOM



## NARAVNO MILO

### SESTAVINE

500 G KOKOSOVEGA OLJA

600 G OLJČNEGA OLJA

100 G SONČNIČNEGA OLJA

180 G LUGA (NAOH)

420 G VODE (TERMALNA ALI MINERALNA VODA IN DESTILIRANA VODA V RAZMERJU PŘIBLIŽNO 4:6) VEDNO UPORABIMO SVEŽO TERMALNO ALI MINERALNO VODO.

NOSIMO PREDPASNIK, ROKAVICE IN OČALA, IN SMO PRI DELU SKRAJNO PAZLJIVI, SAJ JE LUG JEDEK.

PRIPRAVIMO LUŽNO RAZTOPINO: V MEŠANICO TERMALNE IN DESTILIRANE VODE POČASI VMEŠAMO LUG (NIKOLI OBRATNO). RAZMEŠAMO S PLASTIČNO ŽLICO. PRI TEM SE BO LUŽNA RAZTOPINA SEGRELA. V NERJAVEČEM LONCU NATO RAZTALIMO KOKOSOVO OLJE. DODAMO OLJČNO IN SONČNIČNO OLJE. PAZIMO, DA OLJ NE PREGREVAMO, KO IMAMO OLJA RAZTALJENA, IZENAČIMO TEMPERATURO OLJ IN LUŽNE RAZTOPINE NA OKVIRNO 35 STOPINJ CELZIJA. POTEM PAZLJIVO VMEŠAMO LUŽNO RAZTOPINO V OLJA (NIKOLI OBRATNO), PRI ČEMER JE NAJLAŽJE, ČE ZA MEŠANJE UPORABIMO PALIČNI MEŠALNIK. MEŠAMO TAKO DOLGO, DA SE MASA PŘIČNE GOSTITI OZ. KO NA POVRŠJU OPAZIMO T.I. SLED. PRI TEJ FAZI LAHKO MASI DODAMO TUDI ETERIČNA OLJA, ČE ŽELIMO. MASO NATO ODLIJEMO V KALUPE, POKRIJEMO S FOLJJO, DA PREPREČIMO DOSTOP ZRAKA. POKRIJEMO ŠE Z BRISAČO IN PUSTIMO STATI 24 UR. PO TEM ČASU VZAMEMO MILO IZ KALUPOV IN MILA SUŠIMO ŠE KAK MESEC. PO TEM ČASU SO PRIMERNA ZA UPORABO.

RECEPT PRISPEVALA: SANJA POČIVALŠEK

# NAVODILA ZA UPORABO

PRI ČARANJU Z METKO IN RAZISKOVANJU PODEŽELJA UPORABLJAJTE VELIKO MERO LJUBEZNI, VESELJA, RAZIGRANOSTI, USTVARJALNOSTI, DOBRE VOLJE TER ODLIČNIH SUROVIN IN IZDELKOV IZ LOKALNEGA OKOLJA. »METKINE ČAROVNIJE – PREPROSTO DRUGAČNA HEDONISTIČNA PRAVLJICA« JE NAMENJENA VZAJEMNEMU MEDGENERACIJSKEMU OZAVEŠČANJU O POMENU LOKALNE OSKRBE S HRANO IN SUROVINAMI. ČARAJTE Z METKO IN PREPROSTO UŽIVAJTE V PUSTOLOVŠČINAH ZA MALE IN VELIKE OTROKE. ŠIRJENJE METKINEGA POSLANSTVA JE ZELO ZAŽELENO. POZOR, »METKINE ČAROVNIJE – PREPROSTO DRUGAČNA HEDONISTIČNA PRAVLJICA« SPODBUJA TEK IN SREČO 😊



**Interreg**   
SLOVENIJA – AVSTRIJA  
Evropska unija | Evropski sklad za regionalni razvoj

**FLAG  
SHIP  
PRODUCTS**

**ZIPO**   
Zavod za inovativnost in podjetništvo