

Istarski zeleni pjat



ISTARSKA ZELENA KUCHARICA



Sadržaj:

1. Uvodna riječ	2
2. Istarska zelena kuharica	
2.1. Ljekovito bilje	3
2.2. Kadulja	4
2.3. Kopriva	6
2.4. Koromač	8
2.5. Lavanda	10
2.6. Lovor	12
2.7. Majčina dušica	14
2.8. Maslačak	15
2.9. Maslina	18
2.10. Metvica	20
2.11. Smokva	21
2.12. Smrikva	22
2.13. Šipak	24
2.13. Šparoga	25
3. Čuli smo, probali smo	
3.1. Predavanje doktorice Olge Dabović-Rac u OŠ Stoja Pula	28
3.2. Predavanje u Dnevnom boravku Društvenog centra Rojc	30
3.3. Studijsko putovanje na OPG Kuftić - putovima Marčane	31
4. Literatura i izvori	32

Uvodna riječ

Suradnju na projektu Zelene Istre, Istarski zeleni pjat, prihvatile smo s oduševljenjem potaknute današnjim prehrambenim navikama djece i mladih. Učenici OŠ Stoja iz Pule, Lucija i Nika Juraga, Marta Pušić, Dorotea Šindilj, Valter Omerović, Toni Šegota, David Đorić, Dominik Fontana, Anja Kuzmić, Denisa Malkoč, Ana Milotić, Kaja Radošević, Jana Fočak, Blaž Vučić, Ivan Modrušan, Leana Buršić i Katarina Bubić glavni su realizatori projektne aktivnosti - osmišljavanje, pisanje i ilustriranje "Istarske zelene kuharice".

U provedbi aktivnosti i radu s učenicima koristile smo istraživačke i analitičke metode. Sve radnje vezane uz prikupljanje podataka o biljkama, sakupljanje recepata, uobličavanje tekstova i pisanje recepata, crtanje biljaka, fotografiranje i pisanje izvješća, učenici su samostalno odradili, što ih čini autorima ove knjige.

Cilj projekta bio je potaknuti učenike na razmišljanje o zdravoj prehrani te uključiti školsku kuhinju u izradu tradicionalnih i modernih istarskih jela na temelju autohtonog istarskog bilja, što je i temelj zdrave prehrane. Želja nam je bila djecu potaknuti na vlastite zaključke o važnosti zdrave prehrane. Nadamo se da će u idućim školskim godinama neki od ovih recepata zaživjeti u tanjurima školske kuhinje. To nam je i krajnji cilj.

Recepti iz naše kuharice preuzeti su na izvornim lokalnim govorima, što pridonosi zanimljivosti samog teksta. Otkrivajući recepte, učenici su otkrivali njima nepoznato istarsko bilje te tako učili o obilježjima, ljekovitosti i pravilnoj uporabi bilja. Učeći o bilju, učenici su učili o vlastitom zavičaju. Ako poznaješ vlastiti zavičaj, poznaješ i sebe, a ako poznaješ sebe, znaš što je za tebe dobro – a to je svakako zdrava prehrana!

Ticijana Benčić, prof. i Sonja Bančić, prof.

Ljekovito bilje

Mnogi misle da je ljekovito bilje ono bilje koje je vrlo lako pronaći bilo gdje i bilo kad u prirodi i da to bilje u trenutku pomaže protiv raznih bolesti. To je djelomično istinito. Postoje neke biljke koje možemo pronaći i u vlastitom dvorištu, a da nismo ni znali da tamo rastu i koja ljekovita svojstva imaju. O ljekovitom bilju napisane su brojne zanimljive knjige. Proučavanjem ljekovitog bilja bave se brojni znanstvenici, ali i mnogi amateri, ljubitelji ljekovitog bilja koji se žele približiti prirodi i živjeti u skladu s njom.

Svaka biljka ne raste tijekom cijele godine i svaka biljka ne raste u istom podneblju. Različite biljke svojim svojstvima utječu na različite dijelove ljudskog organizma i pomažu u liječenju bolesti ili u održavanju zdravlja.

Ljekovito bilje i njegova uporaba poznati su već u dalekoj prošlosti - u starom Egiptu i Mezopotamiji. Uporaba ljekovitog bilja poznata je i u najstarijoj povijesti Hrvata - u prehrani i u medicini.

U ovoj smo kuharici opisali biljke koje rastu na područja Istre i prezentirali njihovu uporabu u prehrani putem recepta do kojih smo došli razgovorom s našim bliskim sugovornicima i na temelju njihovih svjedočanstava.

Učenici

Kadulja

Kadulja (*lat. Salvia officinalis*) je višegodišnja zimzelena biljka grmolikog oblika. Raste u visinu do četrdesetak centimetara te ima vrlo izražen miris. Stanište su joj kamenjari te drugi stjenoviti i suhi predjeli istočnog dijela Istre, a raste i po Dalmaciji. Stabljika i listovi su blago dlakavi, a biljka se može uzgajati ili rasti u divljini. Cvate u svibnju kada daje tamnoljubičaste cvjetove. Ima višestruku ulogu: kao začinsko i kao ljekovito bilje. U terapijske svrhe se koriste listovi koji su bogati vitaminima C i B1, kao i mineralnim solima.

Cvjetovi se beru od svibnja do kolovoza, a suše se na prozračnim mjestima te, kao i listovi, imaju vrlo snažan aromatični miris. Korisni su kod upale desni, probavnih teškoća, te uz dodatak meda i mlijeka, pri liječenju upale grla. Sušeni listovi, uz zadržavanje u ustima dulje vrijeme, čiste desni i jačaju zubno meso. Ukoliko se utrljaju na kožu glave, postižu dobar učinak pri rastu kose.

U Vodnjanu i Balama se za nju koristi izraz *sàvis*, u Rovinju *sàvia*, a na čakavici se rabi termin *kus*.



Recepti

Buro z kaduljon (prema receptu none Boženke Rajko iz Pule)

Za ovi recept more se uzeti sušenu ili frišku kadulju (suha se kadulja u bocunima more čuvati i lito dan).

Triba:

- 100 g bura
- 1 žlica na malo narizanog lista prešemula
- Po žlice narizane kadulje
- Sol i papar

Prontivanje:

Narizanog lista prešemula i kadulje triba zmišati z mekin burom. Tako učinjeni buro bit će dobar za namazati na prepečeni kruh ili na polovicu pečena krumpira u lugu.

Prijedlog za školsku kuhinju: marena

Savor (marinada) od srdela s ružmarinon i kaduljon

(prema receptu Vesne Medvedec iz Funtane)

Funtanjanski

Triba:

- 2 kila sardele,
- 1 buket prešemula,
- 1 mala glava cjesna,
- 2-3 kapule,
- 3 male grane ružmarina,
- 10 listi slavuje,
- uje za frigati,
- mižo uosta,
- muke koliko kuri,
- mrvice,
- soli i papra

Prontivanje:

Učistiti ribu, prociditi, motati u muku i frigati; stackati prešemuja na grubo, cesan, kapulu, lišće ružmarina i slavuju; pokriti dno široke padele mišancom i posložiti sardele i tako sve dokle na vrhu bude kapule i mirodij; zgor svakega rieda sardela hititi mrvice; u pinjati skuhati litro i po vode s mižuolom uosta, malo soli i papra i cetiri žlice uja na koj se je frigala riba, skuhati i uliti priko ribe tako da se pokrije, pustiti da stoji jedan dan na frišken. Sardele se moraju prontati na mjaken vognju da se ne zgore, tako da budu meke.

Prijedlog za školsku kuhinju: ručak

Kopriva

Kopriva ili žara (*lat. Urtica dioica*) je biljka koja raste širom svijeta i smatra se jednom od najrasprostranjenijih ljekovitih biljaka na našim prostorima. Raste na vlažnom zemljištu bogatom azotom, a cvjeta od proljeća pa sve do jeseni.

Ono što koprivu čini ljekovitom biljkom su mineralne soline soli, kao što su natrij, kalij i fosfor, zatim željezo i kalcij, kao i vitamini A i E. Sastojci koprive pročišćavaju krv, sprječavaju upale i potiču izbacivanje štetnih tvari iz organizma. Kopriva utječe na izmjenu tvari i u organizmu potiče izlučivanje probavnih tvari te olakšava razgradnju masti.

Bez obzira na njena ljekovita svojstva, kopriva se ne upotrebljava svježa jer može oštetiti bubrege. Za tu svrhu preporučuje se pripremiti ju kao čaj koji služi za čišćenje organizma i za bolesti mokraćnih putova. Listove mlade koprive (čiji vrhovi žare) dobro je koristiti kao obloge. Iako peče i svrbi, plikovi i bol brzo prođu, a "opekline od koprive" jačaju imunitet i smanjuju reumatske bolove.



Recepti

Kopriva in teća

(prema receptu babe Milene Obrovac iz Pule)

Prontivanje:

Pola kila mlade koprive kuhati u slanoj vodi kvarat od ure,procidit. U drugu teću vrći par žlica ulja od ulik, malo česna i koprivu. Vrći soli i prodinstati.

Prijedlog za školsku kuhinju: marena/ručak

Vegetarijanska kužina

(prema receptu mame Vere Đorić iz Pule)

Triba:

- 800 g mlade koprive
- 2 kuglice sira mozzarella
- 50 g ribanega parmezana
- 50 g ribanega ementalera
- Maslac
- Sol

Prontivanje:

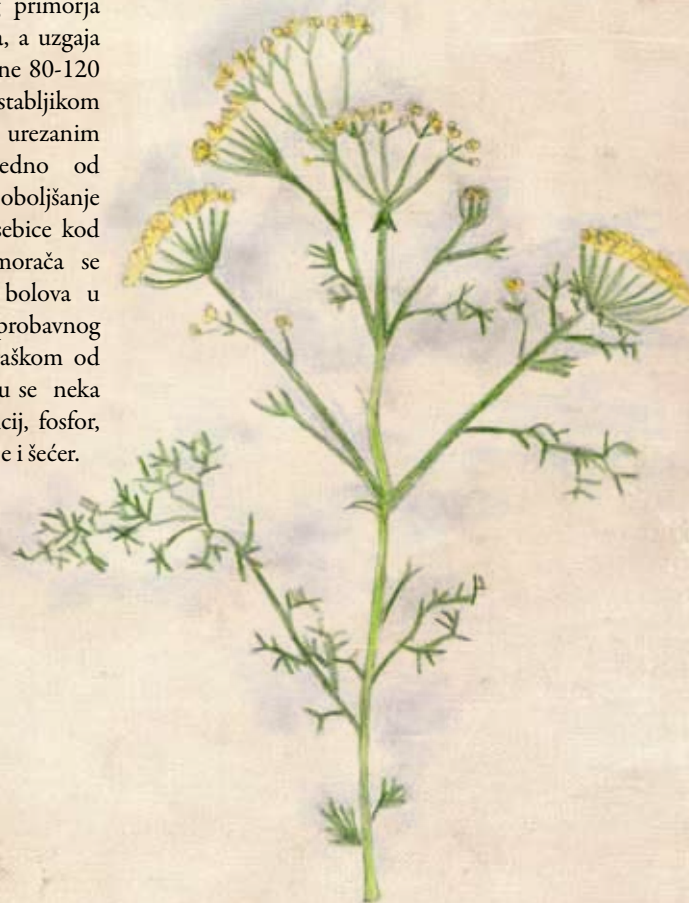
Koprivu dobro očistite i temeljito operite, hitite u toplu vodu i shuhajte. Iscidite i tanko narižite i propirjajte na žličici maslaca. Začinite ribanim parmezanom i ementalerom. Istresti koprivu u padelu namazanu maslacem, pokrijte listićima mozzarelle i stavite u špاهر da se zapeče dvajset minuti.

Prijedlog za školsku kuhinju: ručak

Komorač ili koromač

Komorač ili koromač

(*lat. Foeniculum vulgare*) raste po kamenjarima Hrvatskog primorja i Dalmacije, uz rubove polja, a uzgaja se i u vrtovima. Biljka je visine 80-120 cm sa šupljom i granatom stabljikom s tamnocrvenim, duboko urezanim listovima. Komorač je jedno od najboljih sredstava za poboljšanje općeg stanja organizma, posebice kod slabokrvnih žena. Od komorača se dobiva lijek protiv kašlja, bolova u prsima, loše probave i grčeva probavnog sustava, prehlade i gripe. Praškom od mljevenog komorača posipaju se neka jela. Sadrži željezo, kalij, kalcij, fosfor, sumpore te masti, eterično ulje i šećer.



Recepti

Manešta od koromača

(prema receptu babe Milke Blarežina iz Bičići)

Prontivanje:

Najbolje je nabrati mladi koromač u proliće. Koromač treba malo skuhati ili ubariti dan prije kuhanja maneštre. Uzeti dvi do tri šake škurega fažola i staviti ga da se namače večer prije. Ujutro treba par menuti prokuhati fažo, priciditi i staviti u padelu sve ča rabi za maneštru: koromač, četiri velika kumpira zrizanih na kockice, glavicu kapule, anke malo česna, fažo i kost od suhих rebri. Bilo bi anke dobro vrči suhi jazik od prasca, za gušt. Nakon kvarnar menuti zvade se kumpiri (dva cila ke ste puštili) i speštaju se na pjatu zboka pak se tornaju u maneštru da bi je zgusli. Ako je potrebe, stavi se malo soli i papra. Za jeno dvi ure maneštra od koromača je pronta.

Prijedlog za školsku kuhinju: ručak

.....

Lavanda

Lavanda (*lat. Lavandula*), grmolika mediteranska biljka koja vuče porijeklo s grčkih otoka, nosi sa sobom povijest dugu 2500 godina.

U to vrijeme otkriveno je i imenovano tridesetak vrsta i dvjestotinjak podvrsta i vrsta lavande. Pridavala su joj se razna svojstva i čovjek ju je upotrebljavao u razne svrhe: od kulinarnosti do medicine, higijene tijela ili rublja.

Zbog ugodnog mirisa i ljekovitosti čaj od cvjetova lavande ima široku primjenu. Tradicionalan je lijek za umirenje i ublažavanje nesanice te protiv glavobolje. Lavandin cvijet djelotvoran je i kod prehlade i infekcije dišnih putova. Potiče probavu i uklanjanje štetnih tvari iz organizma, a nezaslađen čaj pomaže kod želučanih tegoba. Osušeni cvjetovi omiljeni su za punjenje jastuka za opuštanje i bolji san. Koriste se kao dodatak pri izradi domaćih kozmetičkih pripravka, losiona, kupki i sl.

Za bočicu eteričnog ulja lavande s pravom se kaže da je "prva pomoć" u kući, a neizostavna je u aromaterapiji. Eterično ulje, dobiveno parnom destilacijom, opušta, okrepljuje i unosi sklad u duh. Izvrstan je antiseptik. Ulje se upotrebljava za njegu svih vrsta koža, može se nanositi izravno na kožu ili pomiješano s temeljnim uljem. Kod opekotina i rana značajno ubrzava zacjeljivanje, a pomaže i kod akni, gljivičnih oboljenja, uboda insekata, upala i alergija na koži.

Upotreba ulja u aromatskoj lampi ili lagano inhaliranje koristi kod bronhitisa i gripe, a „grgljanje“ razrijeđenog lavandina ulja (jedne kapi u čaši mlake vode) pomaže kod upale grla i promuklosti. Kupka s uljem lavande smiruje napetost, visoki krvni tlak, opušta grčeve i menstrualne tegobe, a kod reumatskih problema koristi se ulje s lavandom.



Recepti

Muffini s lavandom i borovnicama (recept pronađen na internetu)

Triba:

- 350 g muke
- 1 žličica sode bikarbone
- 2 žličice praha za pecivo
- malo soli
- 200 g cukera
- 120 ml ulja
- 1 jaje
- 250 ml jogurta
- 2 limuna
- 2 žličice cvita lavande

Prontivanje:

Triba zmišati cvitove lavande i cukar, najbolje u mikseru ko ne morete na ruke. Zmišati muku, sodu, preh za pecivo i so u jenoj škudeli. U drugu staviti i zmišati cukar z lavandon, jaje, jogurt i malo ulja. Staviti i malo ribane korice od limuna za gušt. Pokle tega sve pomišati u istu škudelu i zliti u male kalupe za kolačiće. Muffini se peču dvajset menuti na dvisto stupnji u zgrijanen špaheru.

Prijedlog za školsku kuhinju: desert uz ručak

Sladoled od lavande i meda (recept pronađen na internetu)

Triba:

- 2,5 dl mlika
- 1,5 dl vrhnja
- 10 dag cukera
- 20 dag cukera u prahu
- 15 dag muke
- 7,5 dag maslaca
- 3 jaja
- 4 žlice meda od lavande
- 2 žlice cvitova lavande

Prontivanje:

U padelicu triba zagrijati milko i cvitove lavande, dva kvarta. Neka se uhlade i onda se doda, u joped grijano mliko, dvi žlice meda. Cukar, vrhnje i žuto od jajeta posebno se stuče, doda se u to malo mlika. Kad se uhladi, sve staviti u škudelicu za sladoled. U drugu se škudelicu stuče bilo od jajeta, doda se mlika, cukar u prahu, maslac (rastopljeni) i malo vrhnja ča ustane. Sve se to zmiša dobro i stavi u male kalupe. Kalupe pečete na dvisto stupnji dok ne budu lipo gotovi. Zvadi se he van i u sredinu, kadi je prano, vrže se ohlađeni sladoled od lavande kega ste prije prontali. More se na to staviti i malo meda ko preljev.

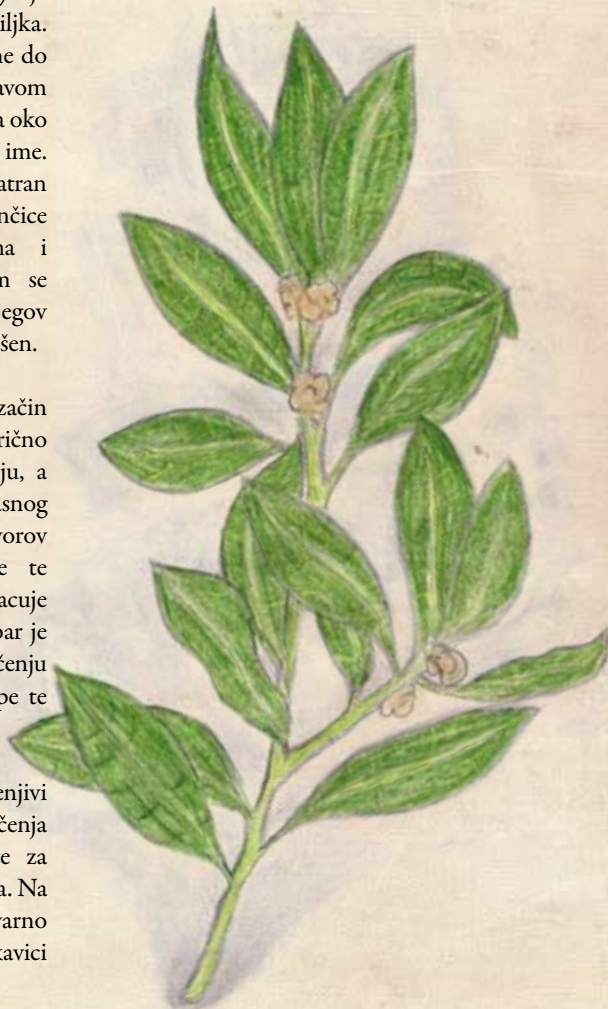
Prijedlog za školsku kuhinju: desert uz ručak

Lovor

Lovor (*lat. Laurus nobilis*) je ljekovita, začinska i aromatična biljka. Izrasta u zimzelen grm ili stablo visine do nekoliko metara. U Istri raste na čitavom obalnom pojasu te posebno u šumama oko Lovrana koji je po ovoj vrsti dobio ime. Cijenjen je još od antike kada je smatran svetim drvetom. Njegove su grančice darivane pjesnicima, vojskovođama i drugim slavnim osobama čime im se iskazivalo čast i hvalu. List je njegov najcjenjeniji dio, a koristi se svjež i osušen.

Lovor ima dvostruku primjenu: kao začim i kao ljekovito sredstvo. Sadrži eterično ulje, škrob, tanin i gorku supstanciju, a njegov je plod pun eteričnih ulja, masnog biljnog ulja, škroba i šećera. Lovorov list ima i antiseptično djelovanje te jača tek, poboljšava probavu i izbacuje nagomilane plinove u crijevima. Dobar je za iskašljavanje, a koristi ga se u liječenju kroničnog bronhitisa, prehlade i gripe te reumatizma.

U istarskoj kuhinji je nezamjenjivi sastojak pri začinjavanju svinjskog pečenja s kupusom, marinade za divljač te za pripremanje domaćih kobasica i pršuta. Na istro-mletačkom dijalektu se naziva lavarno (ili slavarno u Piranu) dok se na čakavici kaže jagorinka.



Recepti

Šugo na istarski

(prema receptu bake Tine iz Bala)

Triba:

- Meso 500 g
- Luk
- Češnjak 2 (mala štrunkola)
- Konšerva 1 žlica
- Lovor, ružmarin, mažorana (svoga malo)
- Vino bijelo Malvazija 1 dl
- Ulje (malo obično i maslinovo)
- Mrkva (po želji se može i naribati)

Prontivanje:

Prvo zafrigamo žbulju (luk) dok ne dobije zlatnu boju, zatim dodamo oprano meso narezano na kockice. Kada se to malo zapeče, doda se vino, mrkva i svi začini. Treba se stalno miješati da ne zagori. Kad je već dobilo boju, doda se vino i voda. Neka još malo kuha te se doda konšerva. Sve se mora kuhati dvije ure na laganoj vatri. Kad je meso meko, to znači da je šugo gotovo.

Prijedlog za školsku kuhinju: ručak

Srdele z salvijon, javoron i ružmarinon

(prema receptu babe Marije Črljnica)

Prontivanje:

750g učišćene srdele pofrigati u pršuri na maslinovom ulju (ne do kraja). Prije friganja malo staviti u muku. Pofrigati od oka jeno malo kapule. Sardele triba staviti u tu kapulu, dodati malo vode i octa, koliko triba da he poklopiš. Srdele poslagati u pijadinu jenu preko druge. Sada triba staviti ružmarina, javora, salvije, ružmarina i limuna. Puštiti jedan dan da stojidu i onda se moru isti.

Prijedlog za školsku kuhinju: ručak

Majčina dušica

Majčina dušica (*lat. Thymus longicaulis*) je višegodišna zeljasta biljka grmolikog oblika vrlo jakog aromatičnog mirisa. Raste na osunčanim livadama, pašnjacima te kamenitim područjima po čitavom području Istre, od planinskog pojasa do mora. Listovi su nejednaki, okruglasti, jajasti te vrlo grubi do kožasti. Terapeutska svojstva imaju svi dijelovi biljke. Iscjedak u sebi nosi dva fenola koji sadrže antibakterijska svojstva te, u tom smislu, ima vrlo široku ljekovitu upotrebu.

Čaj od ove biljke je također vrlo značajan u liječenju oboljenja dišnih organa te jača želudac i živce. Opušta grčeve te pomaže kod crijevnih komplikacija. Majčina dušica se koristi u pripremanju mirišljavih ulja, biljnih likera te se dodaje marmeladama, sirevima i voćnim salatama. Koristi se i kao začim pečenjima, umacima te kod spremanja ribe. Osušeni listovi složeni u manje vrećice služe osvježivanju ormara s odjećom.



Recepti

Čaj od majčine dušice (preuzeto s interneta)

Vrhom punu čajnu žličicu bilja prelijemo s 1/4 litre upravo prokuhane vode i ostavimo da kratko odstoji.

Prijedlog za školsku kuhinju: napitak uz marendu/ručak

Maslačak i ostalo srodno bilje

Maslačak (*lat. Taraxacum*) iz porodice glavočike (*Asteraceae*, raniji naziv *Compositae*) je još jedna u nizu ljekovitih i lako dostupnih biljaka porijeklom iz Grčke.

Sirovi ili osušeni korijen maslačka može djelovati pročišćavajuće za naše tijelo ako se koristi kao čaj. Potiče probavu i uravnotežuje urinarno zdravlje. Također se smatra odličnim protiv zgrušavanja krvi.

Maslačak neki nazivaju i divljim radičem. Od davnina se maslačak upotrebljava za jelo u obliku zelene salate. Lišće maslačka najbolje je brati dok još biljka nije počela cvasti jer su tada listovi ukusniji i manje gorki. Najbolje je brati lišće biljke koja raste u hladu. Takvo je lišće sočnije i manje gorko u odnosu na lišće biljke koja je izložena suncu.

Nema mjesta gdje ne može niknuti maslačak. Korijen mu je debeo i vretenast, a listovi se razvijaju u prizemnoj rozeti. Cvate u proljeće prekrasnim žutim cvjetovima smještenim na ravnoj uspravnoj i šupljivoj stabljici visokoj od 10 pa čak do 30 cm.



Recepti

Frita ud divljega radiča (prema receptu Eveline Vincek iz Galižane)

Triba:

- 150g divljega radiča
- 4 jaja
- Soli

Prijedlog za školsku kuhinju: marendna

Prontivanje:

Ubrani divlji radič triba očistiti i štabelo oprati. Radič se skuha u slanoj vodi pa ga se procidi i zriže na fino. Radič se pokle sfriga na maslinovom ulju i na njega se hite stučena jaja. Ko rabi, se doda soli i preženta u lipoj terini.

Sirup od maslačka (prema receptu none Albine Vošten iz Rovinja)

Triba:

- 200g cvjetova maslačka,
- 1 l vode,
- 1kg šećera i
- 1 limun.

Prijedlog za školsku kuhinju: napitak uz marendu/ručak

Prontivanje:

Cvjetove očistiti u vodi i pustiti da zavriju, skloniti s vatre i ostaviti 30 min. na hlađenje. Zatim procijediti, dodati šećer i limunov sok, vratiti na vatru i kuhati skroz dok se ne postigne gustoća sirupa. Sirup je odličan kao preljev za deserte, dodatak jelima na temelju mlijeka ili kao dodatak u biljnim čajevima. Korištenje sirupa podiže imunitet što stvara zaštitu organizma od proljetnih alergena.

Fritaja od maslačka (prema receptu bake Albine Vošten iz Rovinja)

Triba:

- Maslačak 500 g
- Istarska panceta 100 g
- Ulje maslinovo
- Luk
- Sol,
- Papar i
- 5 jaja

Prijedlog za školsku kuhinju: marendna

Prontivanje:

Očistiti maslačak i oprati. Kad voda zakuha, dodati malo soli te kuhati 10 minuta. U drugoj posudi frigamo luk i narezanu pancetu na kocke, dodamo procijedeni maslačak i tako frigamo 10 minuta. Kad vidimo da je to frigano, odmah dodamo istučena jaja i sve skupa zamiješamo u fritaju.

Salata od crvenega radiča i kumpira

(prema receptu babe Ane Kršulj iz Škitače)

Triba:

- 500 g kumpira
- 200-300 g crvenega radiča
- Malo soli
- Kapula
- Ocat
- Domaće maslinovo ulje

Prijedlog za školsku kuhinju: uz ručak

Prontivanje:

Skuhati kumpire s kožon. Kada se ohlade, uguliti he i zrizati i zamisiti s crvenim radičem. Staviti domaćeg maslinovog ulja, soli, octa i malo kapule.

Kontorno ud trava (prema receptu Eveline Vincek iz Galižane)

Triba:

- 250g mličnjaka (mletačko zelje)
- 250g maka - samo listovi
- 250g ušića (zečje uši)
- 250g žlavaca (biljka s crvenkastim stabljikama kiselnog okusa)

Prijedlog za školsku kuhinju: uz ručak

Prontivanje:

Ubrane trave triba očistiti i štabelo oprati. Trave triba skuhati u slanoj vodi, a pokle ih se procidi i zriže na fino. Trave se poke stavi frigati na hladno maslinovo ulje s malo česna i miša se sve dok ne zgubi vodu. Ko rabi, se doda soli, a papar nek satve oni ki vole. Trave greju najbolje ko kontorno s palentom i pečenin meson.

Lagani šugo i palenta z rukolon

(prema receptu Zdenke Perović iz Pule)

Triba:

- 1 kapula
- 2-3 tikvice (cuketi)
- 20-30 dkg šampinjona (na listiće)
- 1 poriluk
- Malo peršina
- 1 dcl bijelog vina

Prijedlog za školsku kuhinju: ručak

Prontivanje:

Pofrigati kapulu na maslinovom ulju, zatim dodati jedan poriluk sitno narizan i sve pofrigati na laganoj vatri. Dodati cukete oguljene i sitno narezane, a zatim dodati izrezane šampinjone. Sve se pomalo pofriga na laganoj vatri i u to se ubaci 1 dcl bijelog vina i 2 dcl vode. Lagano se kuha. Na kraju doda se malo konšerve i ubaci sitno rezani peršemul.

U drugu teču ulijemo vodu, stavimo malo soli i kap maslinovog ulja. Kaka voda zakuha, polako dodamo palentu i stalno miješamo.

Kada je palenta gotova, u još toplu palentu ubacimo jednu šaku rukole i sve pomiješamo. Još toplu palentu ulijemo u kvadratnu posudu i, kada se ohladi, narežemo na kocke.

Poslužimo uz lagani šugo.

Maslina

Maslina (*lat. Olea europaea*) je zimzelena biljka koja se već tisućama godina uzgaja zbog ploda za jelo.

Smatra se da je maslina jedna od najstarijih namirnica, poznata već između pet i sedam tisuća godina, porijeklom s Krete, odakle se ubrzo proširila u Egipat, Grčku, Palestinu. Njezina upotreba u antičkoj Grčkoj dovela je do širenja biljke prema zapadnom Sredozemlju. Danas je sastavni dio mediteranske kuhinje.

Maslina je istovremeno i simbol mira, plodnosti i dugovječnosti. Spominje se u Bibliji, Herkul je imao toljagu od maslinovog drveta, Homer je maslinovo ulje zvao kućnim zlatom, a Hipokrat je maslinovo ulje prepisivao kao lijek za više od šezdesetak bolesti. Pobjednicima na Olimpijskim igrama na glave su stavljali vijence od maslinovih grančica, a za nagradu su dobivali amfore s maslinovim uljem koje je tada bilo veoma skupo i dragocjeno. Od antičkih vremena maslinovo drvo osiguravalo je hranu, upotrebljavalo se za ogrjev, a plod se koristio i u liječenju različitih bolesti. Plod masline je bogat bjelančevinama, vitaminima i masnim kiselinama.



Recepti

Kuglice od sira s maslinama

(prema receptu tate Velimira Šegote iz Štinjana)

Triba:

- 160 grama tvrdog sira (gauda, trapist, podravec, ementaler...ili neki drugi sličan sir)
- 160 grama muke
- 113 grama maslaca, ili margarina
- 36-40 komada punjenih zelenih ulik

Prontivanje:

Zmišati na sitno rendani sir, muku i meki buro, zamisiti štabelo tisto. Tisto zrizati na svene kuse, speštati na male kruge u ke se stave ucidene ulike, a on a učiniti iste balotice. Balotice se stavi na hartu za peći, staviti u peć na dvisto stupnji i peći pentaejst menući.

Prijedlog za školsku kuhinju: ručak

Domaći kruh

Triba:

- 250 g glatke muke
- 2 žlice praška za pecivo
- Malo soli
- 50 ml domaćeg maslinovog ulja
- 150 ml teplega mlika ili vode
- 2 režnja česna
- Majčina dušica, peršin i drugo začinsko bilje

Prontivanje:

U padelu promišati muku, prašak za pecivo i soli. Zgrijati mliko ili vodu, a začinsko bilje i česan sitno narizati. Dodati muke, domaćeg ulja, bilje i na kraju mliko ili vodu te zamisliti glatku muku. Ako se tisto zalijepi, dodati još malo muke. Špaher zgrijati na 175 ° C. Rastanjiti tisto na željenu debljinu i iz tista izrizati malene pogačice ili po želji oblikovati kruh. Površinu tista lagano posuti mukon, staviti u lim i peći 15-20 minuti.

Prijedlog za školsku kuhinju: uz ručak/marendu

Metvica ili menta

Metvica ili menta (*lat. Mentha piperita*) je aromatična jednogodišnja zeljasta biljka. Stabljika raste u visinu do 80 centimetara, ponekad i više. U Istri raste nekoliko vrsta i može ih se naći na vlažnim prostorima, uz rijeke i potoke te u poljima. Sadrži mentol koji je njezin temeljni sastojak. Cvate od lipnja do kolovoza, a lišće s vrhovima i cvjetovima se koristi svježe ili sušeno. Čuva se na tamnom, hladnom i suhom mjestu. Sadrži eterična ulja, željezo i gorke tvari.

Od mente se sprema čaj koji dobro djeluje na probavu, bolesti žuči i jetre i druge zdravstvene smetnje. Za nesanicu se preporuča jedna kap tekućine (lista) na jastuk dok ljeti, utrljana na kožu, tjera komarce.



Recepti

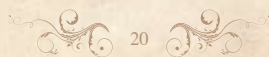
Voda s mentom (preuzeto s interneta)

List mente uronimo u čašu vode, pričekamo minutu i napitak je gotov.

Čaj od mente (preuzeto s interneta)

Čajnu žlicu biljke prelijte s 0,2 l vrele vode. Poklopite i pustite da odstoji 5 do 10 minuta. Procijedite i pijte svježe pripremljeni čaj.

Prijedlog za školsku kuhinju: napitak uz marendu/ručak



Šipak

Šipak - plod divlje ruže (*lat. Rosa canina*). Od šipkova ili samih sjemenki dobiva se čaj za ublaživanje bolova, čisti žučni i mokraćni mjehur, bubrege i regulira izmjenju tvari. Čaj od cvijeta divlje ruže blago sužava krvne žile pa se čak preporučuje tuberkuloznim bolesnicima. Čisti dišne putove i olakšava disanje (čisti sluz iz dišnih putova), a i izuzetno je dobar kod sprečavanja prehlada i raznoraznih virusnih infekcija (ovo svojstvo može zahvaliti izuzetnom bogatstvu vitamina).

Šipak - divlja ruža sadrži natrij, bogat je vitaminom C, vitamin P, vitamine A, B2 i K, sadrži limunsku kiselinu i jabučnu kiselinu, šećer, malo masnog ulja i vrlo malo eteričnog ulja.



Recepti

Čaj od šipka (preuzeto s interneta)

Kuhajte 0,2 l vode dok ne zavre. Stavite 1 vrećicu u jednu šalicu. Ako se čaj ne nalazi u vrećicama, onda stavite jednu čajnu žličicu biljke. Ulijte vodu u šalicu. Ostavite šalicu da stoji 5 – 10 minuta. Procijedite čaj.

Prijedlog za školsku kuhinju: napitak uz marendu/ručak



Smokva

Smokvu (*lat. Ficus*) smatramo voćem najstarijih civilizacija, uzgajali su je Sumerani i stari Egipćani.

U Egiptu se spominje 4000 godina prije Krista, a nađeni su i uklesani prikazi berbe smokava. Na Olimpijskim igrama atletičari su tijekom treninga jeli smokve, a zabilježeno je da su smokve bile najdraže Kleopatrino voće. Vučica je došla Romula i Rema u sjeni smokve, a rimski političar Katon nagovorio je senat na 3. punski rat s Kartagom bacivši među senatore izvrsne kartaške smokve. U Bibliji je smokva često imenovana biljka, umjesto jabuke navodi se kao drvo spoznaje, a uz maslinu i lozu, kao simbol obilja. Adam i Eva nosili su smokvin list, odnosno pregaču spletnu od listova smokve, a kad su zgriješili, sakrili su se u njenu sjenu.

Grci su smatrali da moć i snaga muškarca potječe od drveta smokve. Heleni su smokvu posvećivali osjetljivom i bogu Dioniziju koji je održao svoje obećanje i postavio falos od smokvina drveta na grob Polihimniji. Na taj način želio je sačuvati naklonost, slavu i samopouzdanje. Obična smokva uzgaja se zbog svog jestivog ploda u njenom prirodnom okolišu (na Mediteranu), ali i u drugim područjima sa sličnom klimom, na primjer Čile, Australija, Južna Amerika i u državama Teksas, Washington i Oregon u SAD-u.

Recepti

Istarski smokvenjak

(prema receptu bake Albine Vošten iz Rovinja)

Prontivanje:

Smokve (kasne sorte)

Samo zriłe smokve posložimo na dasku da se par dan suše na suncu, moramo ih obraćati. Kad su suhe, moramo ih oprati u slanoj vodi, osušiti i samliti na makinu kao za kobasice, a možemo ih i rezati i tući s nožem za pešt. Kad vidimo da su dobro smeljene, dodamo malo domaće rakije i sve skupa zamišamo i napravimo jednu balotu. Mora se paziti da dobije oblik sira. Kad je to gotovo, položimo smokvenjak na jedan list i pustimo da se tako suši, pokriti se mora s jednom gazom da ne dođu muhe. Tako nam more durati cilu zimu.

Prijedlog za školsku kuhinju: desert uz rućak



Šmrika ili Smrika

Šmrika ili smrika (*lat. Juniperus oxycedrus*) je zimzeleni grm ili drvo iz obitelji čempresa. Raste u visinu do 14 metara, svi njezini dijelovi imaju izrazito jak miris, a u Istri se nalazi uglavnom po obalnom pojasu, rjeđe u unutrašnjosti. Drvo ima krošnju okruglastog oblika te vrlo debele grane dok su listovi do dva centimetra krute i duge iglice oštrog završetka. Plodovi su bobice veličine 8-12 milimetara, u prvo vrijeme zelene, a kasnije smečkasto-crvene boje.

Upotrebljavaju se za pripremu osvježavajućeg pića, koje ima naziv vin de zanevere - smrička, ili za proizvodnju domaće rakije, smrikovače. Također se koristi u dijetama za mršavljenje jer otklanja višak vode iz organizma. Potiče rad krvotoka i čisti krv, a dodaje li se manja količina njezinog mirisnog ulja u plamenik, dezinficira i čisti zagušljive i neprozračne prostore.



Šparoga

Šparoga (*lat. Asparagus Officinalis*) je vrlo raširena biljna vrsta u mediteranskom području. Poznata po svojoj specifičnoj aromi, čest je sastojak regionalnih jela. Pripada porodici ljljana (*Liliaceae*) zajedno s lukom, češnjakom i porilukom. Ime šparoge dolazi od grčke riječi asparagus što znači izdanak. Šparoga je presadena po čitavom svijetu tako da se danas može naći od SAD-a do Novog Zelanda.

Šparoga je jedna od najstarijih samoniklih kultura Mediterana gdje se uzgaja još od antičkog doba. Egipćani su divlju šparogu, koja je rasla uz tok rijeke Nila, osim za prehranu, nudili bogovima na dar, a u grobnicama faraona su pronađene slike šparoga. Grci su brali divlje šparoge, a kao i Rimljani, vjerovali su da ima ljekovita svojstva te su ih dodatno upotrebljavali kod uboda insekta i zubobolje. Rimljani prvi počinju kultivirati šparogu, a znali su ju i zamrznuti, nakon branja na jugu, kočijama su dopremali šparoge na Alpe gdje bi njene izdanke držali u snijegu do šest mjeseci, a nazad bi ih dopremili za velika slavlja.

Arapci su smatrali da ovaj izdanak ima afrodizijačko djelovanje, te ga u 16-stoljetnom ljubavnom priručniku spominju kao stimulans za ljubavne želje. U to je vjerovala i Madame Pompadour, a Francuski kralj Louis XIV. dao je uzgajati šparoge u staklenicima kako bi ih mogao imati tijekom cijele godine.

Šparoga je, nutritivno gledano, vrlo uravnotežena namirnica. Najbolji je biljni izvor folne kiseline, koja sudjeluje u sintezi DNA i stvaranju eritrocita, a čiji nedostatak može izazvati anemiju. Folna kiselina je posebno važna za žene u ranoj trudnoći i neposredno prije trudnoće budući da drastično smanjuje moguće deformacije fetusa. Također sadrži vitamin C. Od minerala prisutni su natrij, fosfor i malo željeza.

Od fitotvari, najvažniji je glutation koji je po svojoj prirodi antioksidans i djeluje antikancerogeno. Šparoga sadrži rutin, tvar koja jača stijenke krvnih žila i štiti kapilare od oštećenja. Preporučuje se kod šećerne bolesti, bolesti bubrega i jetre te kod reume i slabokrvnosti, a jak je prirodni diuretik (potiče izlučivanje tekućine iz tijela).



Recepti

Smrikovica

(prema receptu babe Milene Obrovac iz Pule)

Kilo smrikve vrči u pinjatu sa dvi litri vode. Smrikva u vodi treba stajati misec dana, nakon misec dan prociditi i spremno je za piće.

Savjet: najbolje je smrikovicu delat kad je bura.

Prijedlog za školsku kuhinju: napitak uz marendu/ručak

Recepti

Fuži ili pljukanci sa šparogama

(prema receptu none Irene Ferletta iz Vrsara)

Triba:

- Šaka šparoga isjeckanih na 4-5 cm dužine
- 10 dag pršuta ili pancete
- 500g fuži ili pljukanci
- 1dl vrhnja za kuhanje
- Soli i papra po želji

Prontivanje:

Izdinstati šparoge. Kad su skoro gotove, dodamo pršuta ili pancete da se poprži. Dodamo vrhnje i popaprimo i posolimo po potrebi. To još malo prokrčkamo i skinemo s vatre. U drugom loncu skuhamo tjesteninu. Gotovo tjesteninu ubacimo u lonac sa umakom i još malo kuhamo (1-2min) da se okusi prožmu. Možemo servirati sa malo parmezana

Prijedlog za školsku kuhinju: ručak

Zapečeni njoki sa šparogama u beschamelu

(prema receptu none Irene Ferletta iz Vrsara)

Prontivanje:

Skuhamo šaku nasjeckanih šparoga. Napravimo beschamel umak (na cca 50 g otopljenog maslaca stavimo 5 velikih žlica brašna, to sve na laganoj vatri miješamo sa pjenjačom i dodajemo polako toplo mlijeko. Sve to miješamo i kuhamo dok ne dobijemo glatku smjesu.) U gotov beschamel umak dodamo ocijeđene šparoge, malo soli i papra. Skuhamo 1 kg njoka. Kuhane njoke staviti u vatrostalnu posudu i prelit umakom. Staviti u toplu pećnicu na 220 stupnjeva 5-10 min da se zapeče. Poslužiti toplo uz malo parmezana

Prijedlog za školsku kuhinju: ručak

Fritalja od šparoga

(prema receptu babe Milene Obrovac iz Pule)

Prontivanje:

10 deka sparog vrći na 3 žlice ulja od ulik u tavicu. Mišat sa vrnjačom pomalo da krcka, malo polivat vodom. 4 jaja i malo soli stuć i izlit u sparoge. Pustiti dok se fritalja ne skupi s šparogam.

Prijedlog za školsku kuhinju: marena

Smrznute šparoge

(prema receptu bake Albine Vošten iz Rovinja)

Prontivanje:

Šparoge najprije očistiti tako da ostane samo mekani dio, onda ih operemo barem dva puta, u plastičnu bocu s širokim grlo, stavimo vodu i par zrna soli, dodamo šparoge i zatvorimo bocu. Tako pripremljene mogu se zamrznuti u zamrzivaču i koristiti tijekom godine.

Čuli smo, probali smo

Predavanje doktorice Olge Dabović-Rac u OŠ Stoja Pula

Dana 12. veljače 2014. godine, slušali smo predavanje o pravilnoj prehrani djece i mladih. Predavanje nam je održala dr. med. Olga Dabović-Rac koja nam je, prije samog početka, podijelila letke o zdravoj prehrani. Prema riječima naše gošće, u 2013. godini započeo je program promocije pravilne prehrane u osnovnim školama na području grada Pule. Cilj Zavoda za javno zdravstvo Istarske županije je uvođenje HACCP sustava u škole i vrtiće. Dr. Dabović-Rac nam je ukratko pojasnila bolesti vezane uz nepravilnu prehranu. Rado smo odgovarali na postavljena pitanja te razgovarali o mogućim zamjenama za nezdrave obroke. Zanimljiva je bila priča o Morganu Spurlocku, američkom novinaru i producentu, koji se mjesec dana isključivo hranio samo hranom iz Mc Donaldsa te mu se zdravstveno stanje pogoršalo. Prava iznenađenje je nastala kada smo doznali da tijekom razdoblja ubrzanog rasta možemo oboljeti od anemije, ukoliko se nepravilno hranimo. U prezentaciji nam je prikazana važnost pravilne prehrane, kao i piramida pravilne prehrane i tablica zdravog jelovnika, odnosno razlika između integralnog i prerađenog zrna pšenice. Dr. Dabović-Rac je posebno naglasila da djeca ne smiju biti na dijetama te da ne smiju preskakati dnevne obroke. Usvojili smo puno novih informacija te smo složno zaključili da bismo rado imali jelovnik za marendu osmišljen od zdravih namirnica.

Učenici



Predavanje u Dnevnom boravku Društvenog centra Rojc

U petak 21. ožujka 2014. održano je predavanje u Dnevnom boravku Rojca za učenike pulskih osnovnih škola o štetnosti pesticida i ekološkoj proizvodnji hrane u Istri. Mr. sc. Nediljko Landeka održao je zanimljivo predavanje o štetnosti pesticida koje je slušalo osamdesetak učenika pulskih osnovnih škola. Naime, Mr. sc. Landeka volonter je i član udruge Zelena Istra. Dok nam je o zanimljivostima i važnosti ekološke proizvodnje hrane govorio gospodin Nenad Kuftić iz udruge Istarski Eko Proizvod. Na predavanju je također predstavljena i naslovnica kuharice "Istarska zelena kuharica" koju je osmislila i naslikala učenica naše škole Anja Kuzmić, a dizajnirao Vjeran Juhas iz udruge Mrkli Mrak iz Pule.

Učenici



Studijski posjet OPG-u Kuftić - putovima Marčane

Dana 4. travnja 2014. godine posjetili smo poljoprivredno obiteljsko gospodarstvo gospodina Nenada Kuftića u okolici Marčane u pratnji učiteljica Sonje Bančić i Ticijane Benčić, mr.sc. Nediljka Landeka, izvoditeljice projekta Rudije Pavičević i dizajnera Vjerana Juhasa. Gospodin Kuftić nas je srdačno dočekaao i pokazao nam čime se bavi. Naime, njegov se rad temelji na uzgoju zdravih namirnica prema principu ekološke proizvodnje. Gospodin Kuftić nam je objasnio da sam proizvodi gnojivo uz pomoć glista te da uzgaja sve svoje presadnice od kojih kasnije naraste ukusno i zdravo povrće. Potom smo šetali, razgledavali sezonsko voće i povrće, ali i posjetili obližnju lokvu te pećinu. Tijekom svog posjeta neprestano smo zapitkivali gospodina Kuftića kako obrađuje zemlju, kako se skrbi o pojedinim biljkama i koliko mu je važna zdrava prehrana, dok nam je on sve lijepo i strpljivo objašnjavao. Ovaj studijski posjet potaknuo nas je na daljnja razmišljanja o radu na projektu. Nakon obilaska OPG-a Kuftić, autobusom smo otišli do obližnjeg sela, gdje nas je u jednom od brojnih istarskih agroturizama dočekaao obilan ručak pripremljen od sezonskih namirnica prema tradicionalnim istarskim receptima - istarska maneštra, njoki i fuži, domaći kruh, pečeni boškarin s krumpirom...

Učenici



Internetski izvori i literatura:

- www.poljoprivreda.ba
- <http://www.istrapedia.hr/hrv/127/aromaticne-ljekovite-biljke/istra-a-z/>
- <http://2012-transformacijavijesti.com/alternativna-medicina/ljekovita-svojstva-maslacka>
- <http://www.zdravestvari.hr/zdravopedija/clanak/maslacak-za-ciscenje-organizma>
- <http://covermagazin.com/caj-menta.htm>
- <http://www.cajlijecenjebolesti.com/caj-od-sipka.html>
- <http://www.prirodnolijecenje.net/majcinadusica.htm>
- Dr. Fran Kušan, Ljekovito bilje, vlastita naklada, Zagreb, 1938.
- Rade Marušić, Ljekovitim biljem do zdravlja, Marjan Tisak, Split, 2003.
- Prof.dr. J. Tuckanov, Liječenje čajevima ljekovitog bilja, 2. dopunjeno izdanje, August Cesarec, Zagreb, 1978.

ODGOJNO-OBRAZOVNI PROJEKT O VAŽNOSTI ZDRAVE
PREHRANE, SUŽIVOTA S PRIRODOM I UNAPREĐENJA ZDRAVLJA

PROJEKT
FINANCIRA



MINISTARSTVO ZNANOSTI,
OBRAZOVANJA I SPORTA
REPUBLIKE HRVATSKE

PROJEKT
PROVODI



zeleni istra

PARTNERI
PROJEKTA



ISTARSKI EKO PROIZVOD
IEP
Udruga registriranih ekoloških
proizvođača Istarske županije

svibanj 2014.g.





EKOLOŠKA
POLJOPRIVREDA U ISTRI

Pravak
Ljubav
Pravak

Pravak
Ljubav
Pravak