



Ajda

Ajdo uvrščamo med žita, čeprav to ni, saj spada med dresnovke (tja spadata tudi npr. rabarbara in kislica).

Plod ajde je trikotne oblike in je uporaben tako za moko kot za kašo. Ajdovo moko uporabljamo za kruh, žgance, palačinke in druge testenine ter za peko. Luščine, ki ostanejo po luščenju plodov, se uporabljajo kot polnilo za vzglavnike in blazine.



Testenine z ajdovim nadevom

Sestavine zamesimo v testo in damo za 12 ur v hladilnik. Razvaljamo na 2 mm debelo. Iz testa lahko naredimo raviole, torteline ali žepke.

Ajdovo kašo skuhamo al dente (na trdo). Odcedimo, primešamo rumenjaki, skuto ter zelišča in začinimo. Iz beljakov naredimo sneg in primešamo masi ter damo v testo kot nadev. Testenine kuhamo v slanem kropu cca. 4 – 5 minut.

OMAKA: šalotko nasekljamo in jo na hitro prepražimo, zalijemo z vinom, reduciramo 6 – 8 minut, da vino povre. Omako odstavimo z ognja, da se ohladi na cca. 70 °C in z metlico vmešamo kocke masla. Na koncu dodamo al dente kuhan grah. Začinimo.

SESTAVINE

TESTO

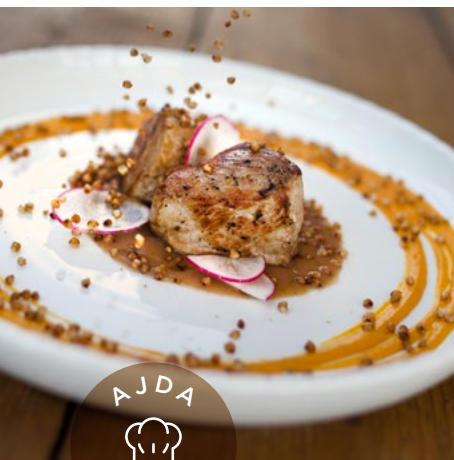
600 g moke
250 g kisle smetane
100 g masla
sol, žlička kisa

NADEV

150 g ajdove kaše
100 g sveže skute
10 g mete
10 g rdeče bazilike
2 jajci
sol, poper

OMAKA

2 dcl suhega
belega vina
3 šalotke
200 g graha
250 g masla
sol, poper



SESTAVINE

ZA 4 OSEBE

750 g svinjske ribice

100 g ajdove kaše
za pokovko

250 g ajdove kaše
za pire

100 g masla

2 srednje velika
krompirja

sol, poper,
limonin timijan

Svinjska ribica s pirejem ajde in ajdovo pokovko

PIRE: za pire ajdovo kašo skuhamo do mehkega. Skuhamo tudi krompir. Odcedimo in oboje zmešamo s paličnim mešalnikom, skupaj z maslom. Ko je ohlajeno, pretlačimo skozi kuhinjsko sito ali gostejše cedilo. Začinimo s soljo, poprom in limoninim timijanom.

POKOVKA: v zelo vročo ponev vsipamo ajdovo kašo. 2 – 3 minute pražimo na največjem ognju ob stalnem mešanju. Odstavimo in dodamo žlico maščobe. Posolimo.

FILE SVINJSKE RIBICE delamo v kosu. Posolimo in damo v pomaščeno ponev. Obračamo v ponvi na velikem ognju 5 minut, da se naredi skorjica. Potem razrežemo na cca. 4 cm debele medaljone in na vsaki strani popečemo še cca. 4 minute. Če imamo termometer za meso, je notranja temperatura sredice mesa 82 °C. Na koncu rahlo popoprano.



Običajno pri nas za prehrano sejemo navadno ajdo ali pa t. i. tatarsko ajdo. V Sloveniji je bila nekoč precej razširjena, saj je veljala za hrano kmetov in revnejših ljudi. Zaradi velike vsebnosti beljakovin, mineralov (posebej cinka), vitamina B in tudi vlaknin v kaši, se vrača na naše krožnike. Najbolj znane jedi iz ajde so ajdovi žganci, ajdovi krapi, ajdovi štruklji, ajdove zlevanke ter kruh in testenine iz ajdove moke.



Ajda je izredno pomembna medonosna rastlina, saj cveti v času, ko v naravi ne cveti veliko drugih medonosnih rastlin. Obenem pa je precej nezahtevna glede hranil v prsti, tako da ne potrebuje gnojil. Hkrati je občutljiva na sredstva za zatiranje plevela, zato je ne škropimo. Zaradi hitre rasti pa tudi preprečuje razvoj plevelov.



TIC Moravske Toplice, Kranjčeva 3, SI-9226 Moravske Toplice, T: +386(0)2 538 15 20, +386 (0)40 829 870, E: info@moravske-toplice.com, I: www.moravske-toplice.com, založnik TIC Moravske Toplice - avtor receptov Boštjan Lačen - fotografije Maruša Puhek, Adobe Stock - oblikovanje Rene Antolin - grafična priprava in tisk Atelje za črko in sliko - 2019



GYÓGYHELYÜNK LENTI
EGÉSZSÉGTURISZTIKAI
KÖZALAPÍTVÁNY





Ajdova tortica z ganachem bele čokolade

SESTAVINE

ZA BISKVIT

100 g ajdove kaše

20 g masla

80 g sladkorja

4 jajca

30 g kakava

40 g moko

pecilni prašek

lupina 1 limete

1 strok vanilje

ZA GANACHE

300 g bele čokolade

100 g sladke smetane



BISKVIT: ajdovo kašo kuhamo 20 – 25 minut, da je popolnoma kuhana, skoraj že razkuhana, odcedimo in ohladimo. Rumenjake penasto umešamo s sladkorjem, dodamo maslo, ogreto na sobno temperaturo, in vse skupaj naprej mešamo. Dodamo pecilni prašek, kakav in moko. Umešamo v testo. Na koncu dodamo ajdovo kašo, vaniljo in limetino lupinico ter sneg, ki ga stepemo iz jajčnih beljakov. Previdno zmešamo. Pečemo v pekaču 22 minut na 175 °C.

GANACHE: na parni kopeli raztopimo čokolado do mlačnega in z metlico vmešamo sladko smetano. Pustimo, da se skoraj ohladi. Ko je biskvit pečen, ga po želji prerežemo in namažemo z ganachem. Tortice oblikujemo po želji (lahko izrežemo v kroge ali druge oblike ali razrežemo na kocke). Na koncu vsako tortico prelijemo z ganachem. Okrasimo po želji.

AJDOVA KAŠA

Ajdovo kašo dobimo z luščenjem semen ajde. Pri pripravi ajdove kaše se škrob v semenu predela v koristne vlaknine. Beljakovinska sestava ajdovega semena ustreza potrebam človeka po aminokislinah, zato štejejo ajdovo kašo med polnovredna živila. Ajdovo kašo jemo kot prilogo, v juhah, solatah ali kot samostojno jed.

Največ mineralov in flavonoidov (antioksidantov) je pod ovojnico (lusko) ploda (semena), tako da se ohranijo tudi v ajdovi kaši in moki. Ključni minerali so cink, ki je v rastlinski hrani redko prisoten v tolikšnih količinah, magnezij, selen in baker.



NASVETI



Ker ajda ne vsebuje glutena, je primerna tudi za ljudi, ki imajo celiakijo.

Poleg ploda (semena), koristimo tudi zeleni del rastline in cvetove, iz katerih lahko pripravimo čaje.

Če nismo vajeni okusa ajde, jo lahko začnemo vključevati postopoma - mešamo moko z drugimi vrstami moke, ajdovo kašo pa kuhamo v kombinaciji z rižem ali drugimi kašami.

TIC Moravske Toplice, Kranjčeva 3, SI-9226 Moravske Toplice, T: +386(0)2 538 15 20, +386 (0)40 829 870, E: info@moravske-toplice.com, I: www.moravske-toplice.com, založnik TIC Moravske Toplice - avtor receptov Boštjan Lačen - fotografije Maruša Puhek, Adobe Stock - oblikovanje Rene Antolin - grafična priprava in tisk Atelje za črko in sliko - 2019



GYÓGYHELYÜNK LENTI
EGÉSZSÉGTURISZTIKAI
KÖZALAPÍTVÁNY

