

APPLAUSE – od škodljivih do uporabnih tujerodnih rastlin z aktivnim vključevanjem prebivalcev

OKUSNE JEDI IZ INVAZIVNIH TUJERODNIH RASTLIN



OKUSNE JEDI IZ INVAZIVNIH TUJERODNIH RASTLIN

Urednice: Vesna Glavnik, Jana Stanič, Irena Vovk
Odsek za prehrambeno kemijo, Kemijski inštitut

OKUSNE JEDI IZ INVAZIVNIH TUJERODNIH RASTLIN

Urednice: Vesna Glavnik, Jana Stanič, Irena Vovk
Avtorice Predgovora: Irena Vovk, Vesna Glavnik, Jana Stanič
Fotografije: Jana Stanič, Irena Vovk, Vesna Glavnik

Založil: Kemijski inštitut, Hajdrihova 19, SI-1001 Ljubljana, 2020
Copyright © 2020 Kemijski inštitut. Publikacijo lahko neomejeno razmnožujete s spoštovanjem moralnih avtorskih pravic. Spreminjanje delov publikacije in razširjanje v spremenjeni obliki ni dovoljeno. Brez pisnega dovoljenja urednic ni dovoljeno uporabiti delov besedil in fotografij.

Spletna izdaja

Način dostopa (URL): <https://www.ki.si/o-institutu/predavanja-in-publikacije/Drugo/>

Publikacija je brezplačna.

E-knjiga je izdana v okviru projekta APPLAUSE (Alien PLAnt SpEcies - od škodljivih do uporabnih tujerodnih rastlin).



EVROPSKA UNIJA
Evropski sklad za regionalni razvoj



Projekt APPLAUSE sofinancira Evropski sklad za regionalni razvoj preko pobude Urban Innovative Actions (UIA). Informacije in stališča odražajo izključno poglede avtorjev. Pobuda UIA zanje ne odgovarja, prav tako ne za njihovo uporabo.

Predgovor

V okviru evropskega projekta APPLAUSE (Alien PLAnt SpECies – od škodljivih do uporabnih tujerodnih rastlin) smo izvajali različne aktivnosti z namenom ozaveščanja širše javnosti o koristnih vidikih uporabe izbranih tujerodnih rastlinskih vrst za prehranske namene. Izbrali smo topinambur (*Helianthus tuberosus*), mirabolano (*Prunus cerasifera*) in navadno robinijo (*Robinia pseudoacacia*), ki rastejo na območju Mestne občine Ljubljana.

Topinambur je sorodnik sončnice in zraste od 1,5 do 3 m visoko. Steblo je pokončno in v zgornjem delu razvejano, ki postopno oleseni. Pod zemljo ima užitne gomolje, ki so dolgi do 10 cm in teški od 50 do 100 g. Cveti od avgusta do oktobra. Gomolji topinamburja so zreli konec oktobra in jih lahko nabiramo celo zimo, če le tla niso zamrznjena (Slika 1).



Slika 1: Rastlina topinamburja in gomolji topinamburja.

Mirabolani bi lahko rekli rastlinska vrsta z neštetimi imeni. Tako ji nekateri rečejo tudi štrboncelj, mirobalana, mirabela, ringlo, cimber, itd. Mirabolana je drevo z belimi cvetovi in koščičastimi plodovi okrogle oblike, ki spominjajo na plodove češnje. Plodovi zorijo od začetka julija do sredine avgusta. Obstaja velika raznolikost barv plodov od rumene, rdeče, do temno vijolične (Slika 2). Ponekod so mirabolano sadili ob hišah kot nezahtevno sadno drevo. Rada se razseje na robove gozdov, mejic, v žive meje in na zapuščena mesta v naseljih.



Slika 2: Raznolikost barv plodov mirabolane.

Navadna robinija, za katero se pogosto uporablja tudi ime neprava akacija, je drevo s pokončnim deblom, rjavosivim razpokanim lubjem in trnatimi vejami. Listi so pernato sestavljeni. Užetni beli cvetovi robinije so združeni v viseča, grozdasta socvetja (Slika 3). Iz oplojenih cvetov se razvijejo viseči stroki polni semen podobnih semenu fižola. Robinija je medonosna rastlina. V Sloveniji je izredno cenjen akacijev med, ki bi se pravzaprav moral imenovati robinijev med.



Slika 3: Drevo in socvetja navadne robinije.

Kulinarične aktivnosti projekta APPLAUSE sta organizirala Odsek za prehrambeno kemijo Kemijskega inštituta in Mestna občina Ljubljana v sodelovanju z Naravoslovnotehniško fakulteto Univerze v Ljubljani in Biotehniškim izobraževalnim centrom Ljubljana (BIC).

Pričujoča knjiga receptov je plod aktivnosti, ki smo jih v letih 2018, 2019 in 2020 izvedli s pomočjo kulinaričnih delavnic ter natečajev »Najbolj inovativna jed iz topinamburja in mirabolane«. Zanimanje za te aktivnosti je bilo zelo veliko, kar se odraža tudi v številu in pestrosti zbranih receptov. Nekaj receptov so prispevali tudi sodelujoči na projektu APPLAUSE. V knjigi boste našli nekaj za vse okuse, od hladnih in toplih predjedi do glavnih jedi, pozabili pa nismo niti na napitke, solate, sladice in konzervirana živila.

Na tem mestu se vsem sodelujočim zahvaljujemo za zelo plodno in učinkovito sodelovanje.

Knjigo receptov namenjamo kulinaričnim navdušencem z upanjem, da vzbudi kreativnost pri snovanju novih jedi z vključevanjem užitnih invazivnih rastlin.

Irena Vovk, Vesna Glavnik, Jana Stanič

Kazalo

Hladne in tople predjedi	1
Topinamburjeva kremna juha s hrustljivo slanino in topinamburjevim čipsom.....	2
Mirabolanina hladna juha	4
Ajdova kaša s topinamburjem	6
Topinamburjev quiche s slanino, jogurtova zeliščna omaka	8
Soparjeni bučni cmočki s topinamburjevo-zeliščnim nadevom.....	11
Polpeti s topinamburjem	14
Kokosove »pohane« bučke z mirabolano	15
Rdeča pesa z mirabolano.....	16
Rdeča čebula z mirabolano	18
Rdeče zelje z mirabolano	22
Štrboncljev čatni	24
Čatni z mirabolano (temno rdeče barve)	26
Čatni z mirabolano (rumene barve)	27
Glavne jedi	29
Svinjska ribica z mirabolanino omako in topinamburjev štrukelj z bučkami, bučnimi cvetovi in šampinjoni	30
Topinambur z lisičkami, file postrvi, omaka s tartufi	33
Topinambur v zelenjavni pikantni omaki s tofujem.....	35
Solate	37
Pomladna solata z vložnim topinamburjem	38
Mavrična solata z mirabolano v kozarcu.....	40
Sladice.....	41
Maslo, topinambur in mak.....	42
Topinamburjeva pita s proseno kašo in jabolki	45
Štrboncljeva jogurtova strjenka	47
Akacijeva zmrzlina (semifredo, parfait)	49
Mirabolanina tortica.....	50

Mirabolana pita z meringo	53
Sirova torta z jagodami in akacijo.....	56
Skutina torta z mirabolano	58
Ajdov štrboncelj	59
Mirabolana čokoladni kolač.....	61
Mirabolana kolač.....	63
Drobljenec z mirabolano.....	65
Štrboncljev drobljenec s timijanom.....	66
Narastek z mirabolano	68
Presna mirabolana torta	70
Čokoladna pena s štrboncljem.....	72
Jogurtova torta z mirabolano v kozarčku.....	74
Mirabolana s portom.....	76
Pisane večplastne tortice z mirabolano.....	78
Mirabolana žele bombončki.....	80
Ocvrti cvetovi akacije in kristalizirani cvetovi akacije.....	81
Napitki	83
Štrboncljev smuti	84
Smuti z mirabolano	85
Smuti z mirabolano	86
»Cimberjev sok« - sok iz mirabolane.....	87
Akacijev ledeni čaj.....	88
Konzervirana živila	89
Vloženi topinambur	90
Pripravek za kuhanje iz mirabolane	91
Marmelada iz mirabolana	93
»Cimberjev sok« - sok iz mirabolane.....	94

Hladne in tople predjedi

Topinamburjeva kremna juha s hrustljivo slanino in topinamburjevim čipsom

Sestavine:

- 5 g masla
- 5 g oljčnega olja
- 80 g šalotke
- 100 g belega dela pora
- 1 gomolj zelene
- 600 g topinamburja
- 1 dl mleka
- 1 l zelenjavne osnove
- sol, poper, muškadni orešček
- timijan, lovorov list, peteršilj
- limonin sok
- 1 dl sladke smetane
- 5 rezin pancete ali prekajene slanine

Priprava:

Maslo in olje segrejemo, dodamo sesekljano šalotko in jo svetlo prepražimo. Primešamo še narezano jušno zelenjavo in nekoliko pozneje še očiščen na kocke narezan topinambur in še nekoliko popražimo. Prilijemo mleko in jušno osnovo, dodamo lovorov list in timijan. Kuhamo do mehkega. Med kuhanjem še solimo, dodamo muškadni orešček. Ko se topinambur zmehča, odstavimo, odstranimo lovor, nekoliko ohladimo in gladko zmeljemo s paličnim mešalnikom. Juho še precedimo in ponovno prevremo. Dodamo še sladko smetano, limonin sok, po potrebi še začínimo.

Tanke rezine slanine spečemo v mikrovalovni ali klasični pečici do hrustljave strukture. Pred serviranjem nalomimo ali zdrobimo.

Sestavine za topinamburjev čips:

- topinambur
- olje za cvrenje
- sol

Topinambur dobro operemo, ga tanko narežemo na salamoreznico ali mandolino. Namočimo ga v vodi, nato ga dobro osušimo in ocvremo v vročem olju.



Avtorica recepta Marjeta Cevc, BIC, Ljubljana.
Recept s kulinarčnih delavnic 2018.

Mirabolanina hladna juha

Sestavine:

- 500 g mirabolane
- 120 g kumare
- 120 g rumene paprike
- 120 g suhих marelic
- 3 žlice medu
- 120 g svežega kozjega sira
- balzamični kis
- 60 g oljčnega olja
- sol, poper
- strok česna
- 100 g kruha
- listi bazilike

Priprava:

Mirabolane izkoščičimo, kumare olupimo in odstranimo semena, papriko očistimo. Del paprike in kumare pustimo za dekoracijo, ostalo grobo narežemo.

V posodi zmešamo mirabolane, kumare, rumeno papriko in suhe marelice. Dodamo še med, 80 g kozjega sira, balzamični kis, 2 žlici oljčnega olja, solimo in dodamo strt česen. Pokrijemo in postavimo na hladno, lahko pustimo čez noč.

Odstranimo česen in vse gladko zmeljemo v »blenderju«. Razredčimo z vodo do zelene gostote.

Solimo in dodamo balzamični kis po okusu. Postavimo na hladno do serviranja.

V ponvi segrejemo ostanek olja in opečemo kruhove kocke, da postanejo hrustljave. Nato jih preložimo na papirnato brisačo.

V skodelico nalijemo dobro ohlajeno juho in dekoriramo s kumaro, papriko, kozjim sirom in listom bazilike. Rahlo pokapljamo z oljčnim oljem in potresemo s sveže mletim poprom.



Avtorica recepta Marjeta Cevc, BIC, Ljubljana.
Recept s kulinarčnih delavnic 2020.

Ajdova kaša s topinamburjem

Sestavine (za 4-5 oseb):

- 30 g oljčnega olja
- 80 g šalotke
- 3 listi žajblja
- vejica timijana
- 3 stroke česna
- 240 g ajdove kaše
- 1 dl belega vina
- jušna osnova
- 500 g topinamburja
- 20 g maslo
- 30 g parmezana
- 30 g pinjol
- peteršilj

Priprava:

Topinambur očistimo. Eno četrtno topinamburja narežemo na enakomerne manjše kocke in jih prelijemo z vodo. Ostalega v pečici spečemo z malo dodanega olja z listi žajblja, vejico timijana in česnom. Pečen topinambur zmeljemo.

V kozici segreje olje, dodamo seseklano šalotko in jo svetlo prepražimo. Dodamo ajdovo kašo, jo prepražimo in zalijemo z vinom. Ko vino izpari, prilijemo jušno osnovo. Ogenj nekoliko zmanjšamo in pokrijemo. Večkrat premešamo in po potrebi zalijemo. Med kuhanjem še solimo in popramo.

Ko se kaša zmehča, primešamo zmlat topinambur, odstavimo, primešamo kocke masla in nariban parmezan. Pinjole suho prepražimo. Kocke topinamburja dobro odcedimo in jih na hitro opečemo v ponvici na malo maščobe.

V servirno posodo damo pripravljeno kašo, potresemo s topinamburjevimi kockami in pinjolami.



Avtorica recepta Marjeta Cevc, BIC, Ljubljana.
Recept s kulinarčnih delavnic 2018.

Topinamburjev quiche s slanino, jogurtova zeliščna omaka

Sestavine (za 8 oseb):

Testo:

- 300 g gladke moke
- 160 g masla
- ščepec soli
- jajce in 1 rumenjaki
- hladna voda

Nadev:

- 240 g topinamburja
- 2 mladi čebuli
- svež drobnjak
- 80 g slanine
- sol, poper
- 75 g mlade špinače
- 4 jajca
- 150 ml sladke smetane
- 150 ml mleka
- 80 g sira

Jogurtova zeliščna omaka:

- šopek svežih zelišč (meta, bazilika, peteršilj, koper)
- 220 ml grškega jogurta
- 60 g kisle smetane ali kremnega sira
- strok česna
- limonin sok
- sol, poper
- oljčno olje

Priprava testa:

Moko presejemo in dodamo ščepec soli. Maslo narežemo na kocke in ga hitro vnetemo v testo, nato dodamo in hitro vnetemo še jajce in rumenjaki. Po potrebi prilijemo še malo hladne vode. Testo zavijemo v folijo in pustimo počivati 30 minut v hladilniku.

Pekač za pito z robom namastimo in pomokamo. Na delovni površini razprostremo prozorno folijo in jo pomokamo. Na njej razvaljamo testo v enakomerno debel krog. Previdno ga položimo v pekač s pomočjo folije in s prsti nežno pritisnemo ob dno in obod. Odvečno testo odstranimo in lepo oblikujemo rob. Na testo položimo peki papir in nanj stresemo približno dve pesti suhega fižola za slepo peko.

Testeno osnovo pečemo 10 minut v pečici, ogreti na 180 °C. Nato suhi fižol in peki papir odstranimo in osnovo pečemo še nekaj minut.

Na majhne kocke narezan topinambur zalijemo z jušno osnovo in kuhamo, da se skoraj zmešča.

Slanino narežemo na kocke in pražimo na ponvi, da postane hrustljava, dodamo mlado čebulo in jo prepražimo, na koncu dodamo in hitro popražimo še mlado špinačo in primešamo kuhan topinambur.

Jajca v večji posodi stepemo s smetano, mlekom, dodamo sol, poper in narezan drobnjak.

Na testeno podlogo potresemo topinamburjev nadev. Prelijemo z jajčno mešanico in na vrh naribamo sir. Pečemo 20 minut v pečici ogreti na 175 °C.

Priprava omake:

Zelišča in česen drobno nasekljamo. Jogurt in smetano gladko zmešamo in po okusu dodamo limonin sok in primešamo malo oljčnega olja.



Avtorica recepta Stela Špoljar, BIC, Ljubljana.
Recept s kulinarčnih delavnic 2020.

Soparjeni bučni cmočki s topinamburjevo-zeliščnim nadevom

Recept sem si zamislil lokalno in sezonsko, zgodnjejesensko, kot kombinacijo gojene in divje zelenjave in dišavnic. Poleg topinamburja poudarja uporabo še drugih samoniklih rastlin, ki jih morda navadno ne dojemamo kot hrano in utegnejo biti komu na vrtu ali njivi celo odveč. Zato jih rajši pojedimo, kot da po njih škropimo strupe. Z receptom želim razširiti zavedanje, da nas naravno okolje, ki nas obdaja, lahko tudi okusno nahrani, in ga zato spoštujemo in cenimo. Uporaba droži namesto kvasa pa predstavlja oživiljanje napol pozabljene tradicije ter recept tematsko zaokroži v smislu »dajanja času čas« in nasprotja instantnih, industrijskih prehranskih proizvodov.

Aromatični listi travniške kadulje in začimbno seme divjega korenja podčrtavajo sladkost buče in topinamburja, v skladje okusov in barv pa dišeči jesenski zalogaj povezuje divje zelenje, ki se pozno poleti spet pomladi: poganjki pokalice ter listi bele metlike, kislice in navadnega dežna.

Sestavine (za 12 cmočkov):

Testo:

- 300 g oranžne buče (čimbolj zrele, škrobnate, in čim manj vodene, katerekoli sorte: muškatne, maslene, hokaido ...)
- 200 - 300 g pirine moke (uporabil sem tip 630)
- žlica aktivnega kvasnega nastavka (droži oz. kislega testa)
- žlica suhih semen divjega korenja
- pol žličke sode bikarbone

Nadev:

- 300 g topinamburjevih gomoljev
- par mladih listov navadnega dežna (skupaj z listnimi peclji)
- tri pesti užitnih plevelov: poganjkov navadne pokalice, listov kodrastolistne ali katerekoli druge kislice (iz rodu *Rumex*), listov in cvetov bele metlike, osmukanih s stebelc (ali katerekoli druge listnate sezonske zelenjave)
- večja šalotka

Drugo:

- 12 listov travniške kadulje
- olje oljne ogrščice, bučno olje, sol in poper po okusu

Priprava:

1. Zvečer spečemo razrezano bučo in razpolovljene gomolje topinamburja. Enakomerno jih premažemo z ogrščičnim oljem in pečemo v pečici pri 200 °C do mehkega. Buča bo pečena prej (v kake pol ure), topinambur kasneje (lahko traja celo uro).
2. Zamesimo testo: Pečeno bučo ohladimo in gladko pretlačimo (če lupina ostane trda, bučo po potrebi pretlačimo skozi sito), začинimo s soljo in suho praženimi semeni divjega korenja, dodamo žlico olja, nato pa v zmes presejemo moko. Dodamo žlico droži in zamesimo kot za kruh. Testo se ne sme lepiti na prste. V zaprti posodi pustimo vzhajati čez noč.
* Če nimamo droži, uporabimo kvas in se ravnamo po navodilih na zavojčku.
** Suho praženje iz semen izvabi eterična olja in jih naredil bolj aromatična.
3. Naredimo nadev: Prej pečeni topinambur grobo nasekljamo. Divjo zelenjavo razen dežna na kratko potopimo v krop (blansiramo) in odcedimo. Grobo sesekljamo. Šalotko sesekljamo in jo pražimo na ogrščičnem olju do mehkega skupaj s sesekljanimi listi in listnimi peclji navadnega dežna. Dodamo topinambur in zelenje, solimo in popravimo ter dobro premešamo, hkrati pa s kuhalnico vse skupaj malo potlačimo, da se zmes poveže. Ohladimo in okus zaokrožimo z žlico dobrega bučnega olja.
4. Oblikujemo cmočke: Vzhajano testo stresemo na pomokano površino, potresemo s sodo bikarbono, še enkrat na hitro pregnetemo, nato pa razpolovimo in oblikujemo dve klobasi. Vsako razrežemo na 6 enakih kosov, iz katerih oblikujemo kroglice, ki jih sploščimo v kroge (premera ok. 7 - 8 cm). Obod kroga naj bo tanjši od sredine. Vsak krog nadevamo z žlico nadeva, nato pa robove gubamo in lepimo skupaj v culice. Vsako položimo na svoj list travniške kadulje. Pokrijemo z vlažno krpo in pustimo stati 10 minut.
*Listi travniške kadulje imajo trojno funkcijo: cmočke lepo odišavijo, preprečujejo, da bi se prijeli soparnika, hkrati pa jih na njih zlahka prenesemo v soparnik in iz njega.
5. Soparimo: V lonec nalijemo vodo, nanj nastavimo soparnik in zavremo. Ko voda zavre in se naredi sopara, v soparnik naložimo cmočke, pokrijemo in kuhamo 20 minut. Potem štedilnik izklopimo in jih pustimo stati pokrite v soparniku še 5 minut.

- * Soparnik je lahko v obliki bambusove košare (iz kitajske trgovine), kovinski ali pa preprosto improviziramo z mrežico ali sitom, pokritim s pokrovko.
6. Postrežemo s paradižnikovo omako in na olju prepraženo grenko divjo zelenjavo – jaz sem uporabil ogrščico, lahko pa bi, na primer, tudi regrat ali liste repinca.
- *Če imamo možnost nabrati plodove šipka in/ali gloga, lahko poskusimo iz njih narediti kečap in ga postrežemo namesto paradižnikove omake.



Avtor recepta in fotografije Domen Kavčič.
Zmagovalni recept v kategoriji »Topinambur« na Natečaju za najbolj inovativno jed iz topinamburja in mirabolane, 2018.

Polpeti s topinamburjem

Sestavine:

- 0,5 kg topinamburja
- 0,1 kg pastinaka (korenina)
- jajce
- rdeča paprika
- kruhove drobtine
- timijan
- kurkuma
- sol

Priprava:

Pastinak skuhamo v slani vodi. Topinambur narežemo na drobne kocke, kuhamo 10 minut v slani vodi. Oboje ohladimo. Papriko narežemo na drobne kocke.

V skledi zmešamo vse sestavine. Oblikujemo polpete.

Pečemo v prej ogreti pečici pri 180 °C, 30 minut.

Postrežemo s poljubno prilogo, lahko tudi kot hamburger.



Avtor recepta in fotografije Rajko Podgornik.

Recept z Natečaja za najbolj inovativno jed iz topinamburja in mirabolane, 2020

Kokosove »pohane« bučke z mirabolano

Sestavine:

- bučka
- 15-20 mirabolan
- kokosova moka
- ostra moka
- jajce
- bazilika

Priprava:

Bučko operemo in narežemo na kolobarje. Kolobarje nato posolimo, pomokamo v ostru moki, potopimo v žvrkljano jajce in na koncu še v kokosovo moko. Bučke položimo na pekač prekrit s peki papirjem.

Nadaljujemo lahko na dva načina:

- 1.) na bučke razporedimo razpolovljene in razkoščičene mirabolane;
- 2.) na bučke damo liste bazilike in jih pokrijemo z razpolovljenimi in razkoščičenimi mirabolanami.

Pečemo 10-15 min na 200 °C.



Avtorica recepta in fotografije Irena Vovk, sodelujoča na projektu APPLAUSE.

Rdeča pesa z mirabolano

Priprava pripravka za kuhanje iz mirabolane:

Mirabolane operemo, odcedimo in na blagem ognju segrevamo do vretja. Kuhamo 10 minut, delno ohladimo in pretlačimo skozi cedilo z velikimi luknjami, tako da na cedilu ostanejo le koščice in nekaj lupin. Pasiranim mirabolanam dodamo ščepec soli in na 1 liter mase dodamo 1 veliko žlico sladkorja. Kuhamo še 30 minut, zlijemo v čiste in z vrelo vodo splaknjene kozarčke, zapremo in počasi ohladimo. Hranimo v temnem in hladnem prostoru. Pripravek uporabljamo namesto balzamičnega kisa.

Sestavine:

- 500 g kuhane rdeče pese
- 4 žlice pripravka iz mirabolana (po želji lahko več)
- 2 žlici olivnega olja
- 1 strok česna
- 1 noževa konica mlete kumine
- sol (zeliščna)

Priprava:

Na olivnem olju pregrejemo strt česen, da zadiši. Dodamo na kocke narezano rdečo peso in jo rahlo popražimo. Dodamo pripravek iz mirabolana, kumino, sol in malo pokuhamo. Pokrijemo in pustimo stati 10 do 15 minut, da se okusi prepojijo. Peso lahko postrežemo toplo kot prilogi k različnim zelenjavnim ali mesnim jedem. Ohlajeno postrežemo kot solato ali s trdo kuhanim jajcem in rženim kruhom kot samostojen obrok.



Avtorica recepta in fotografije Miroslava Trpeski.
Recept v kategoriji »Mirabolana« na Natečaju za najbolj inovativno jed iz
topinamburja in mirabolane, 2018.

Rdeča čebula z mirabolano

Priprava pripravka za kuhanje iz mirabolane:

Mirabolane operemo, odcedimo in na blagem ognju segrevamo do vretja. Kuhamo 10 minut, delno ohladimo in pretlačimo skozi cedilo z velikimi luknjami, tako da na cedilu ostanejo le koščice in nekaj lupin. Pasiranim mirabolanam dodamo ščepec soli in na 1 liter mase dodamo 1 veliko žlico sladkorja. Kuhamo še 30 minut, zlijemo v čiste in z vrelo vodo splaknjene kozarčke, zapremo in počasi ohladimo. Hranimo v temnem in hladnem prostoru. Pripravek uporabljamo namesto balzamičnega kisa.

Sestavine:

- 1 kg rdeče čebule
- 0,5 dl olivnega olja
- 1 dl pripravka iz mirabolan
- sol (zeliščna)

Priprava:

Čebulo olupimo in zrežemo na kolobarje. Na olivnem olju jo prepražimo, da postekleni. Prilijemo pripravek iz mirabolan in kuhamo toliko časa, da tekočina povre in čebula rahlo karamelizira. Solimo po okusu. Vročo čebulo shranimo v kozarčke in uporabljamo kot prilogo k zelenjavnim in mesnim jedem.



Avtorica recepta in fotografije Miroslava Trpeski.
Recept v kategoriji »Mirabolana« na Natečaju za najbolj inovativno jed iz
topinamburja in mirabolane, 2018.

Namaz iz rdečega fižola z mirabolano

Priprava pripravka za kuhanje iz mirabolane:

Mirabolane operemo, odcedimo in na blagem ognju segrevamo do vretja. Kuhamo 10 minut, delno ohladimo in pretlačimo skozi cedilo z velikimi luknjami, tako da na cedilu ostanejo le koščice in nekaj lupin. Pasiranim mirabolanam dodamo ščepec soli in na 1 liter mase dodamo 1 veliko žlico sladkorja. Kuhamo še 30 minut, zlijemo v čiste in z vrelo vodo splaknjene kozarčke, zapremo in počasi ohladimo. Hranimo v temnem in hladnem prostoru. Pripravek uporabljamo namesto balzamičnega kisa.

Sestavine:

- 250 g kuhanega, odcejenega rdečega fižola
- 0,5 dl olivnega olja
- 2 žlici pripravka iz mirabolan
- sol (zeliščna)
- poper

Priprava:

V kozarec za vlaganje z odprtino cca 80 mm, da lahko vanj damo palični mešalnik, stresemo fižol, dodamo olje, pripravek iz mirabolan, sol in poper. Zmešamo v gost namaz. Po potrebi prilijemo nekaj fižolovke ali dodamo še kakšno žlico pripravka, če želimo, da je namaz bolj kisel. Kozarec zapremo in v hladilniku hranimo nekaj dni. Namaz postrežemo s kruhom in kolobarji rdeče čebule.



Avtorica recepta in fotografije Miroslava Trpeski.
Recept v kategoriji »Mirabolana« na Natečaju za najbolj inovativno jed iz
topinamburja in mirabolane, 2018.

Rdeče zelje z mirabolano

Priprava pripravka za kuhanje iz mirabolane:

Mirabolane operemo, odcedimo in na blagem ognju segrevamo do vretja. Kuhamo 10 minut, delno ohladimo in pretlačimo skozi cedilo z velikimi luknjami, tako da na cedilu ostanejo le koščice in nekaj lupin. Pasiranim mirabolanam dodamo ščepec soli in na 1 liter mase dodamo 1 veliko žlico sladkorja. Kuhamo še 30 minut, zlijemo v čiste in z vrelo vodo splaknjene kozarčke, zapremo in počasi ohladimo. Hranimo v temnem in hladnem prostoru. Pripravek uporabljamo namesto balzamičnega kisa.

Sestavine:

- 1 kg rdečega zelja
- 1 velika čebula (lahko rdeča)
- 1 strok česna
- 3 žlice sončničnega olja
- 0,5 dl pripravka iz mirabolane
- 1 noževa konica mlete kumine
- lovorov list
- sol (zeliščna)
- poper

Priprava:

Čebulo drobno zrežemo in prepražimo na vročem olju. Dodamo česen in kumino, popražimo, da zadiši in dodamo na krpice narezano rdeče zelje in lovorov list. Zelje nekaj minut pražimo in dodamo pripravek iz mirabolane. Dušimo v pokriti posodi do mehkega. Posolimo, popopravimo in pustimo pokrito nekaj minut, da se okusi povežejo. Postrežemo toplo kot prilogo mesnim ali zelenjavnim jedem.



Avtorica recepta in fotografije Miroslava Trpeski.
Recept v kategoriji »Mirabolana« na Natečaju za najbolj inovativno jed iz
topinamburja in mirabolane, 2018.

Štrboncljev čatni

Sestavine:

- 1 kg štrbonclja
- 300 g kisljih jabolk
- 250 g rdeče čebule
- 200 g rjavega sladkorja
- 0,5 dl jabolčnega kisa
- 0,5 dl balzamičnega kisa
- črni poper
- 1 žlička cimeta
- klinčki
- zvezdasti janež
- kardamom
- 2 stroka česna
- čili po okusu
- ingver
- muškatni orešček

Priprava:

Štrboncelj izkoščičimo in stresemo v kozico. Jabolka olupimo, spečkamo in narežemo na kocke in jih zmešamo s štrboncljem. Ingver olupimo in naribamo. Čebulo olupimo, grobo nasekljamo in zmešamo z ostalimi sestavinami. Prilijemo še oba kisa in pristavimo. Čili po dolgem prerežemo, odstranimo semena in tanko narežemo. Dodamo še ostale začimbe in počasi kuhamo približno 30 minut, nato poskusimo odstranimo zvezdasti janež. Po potrebi še začinimo in kuhamo še 30 minut, da se čatni zgosti.

Nalijemo v vroče kozarčke, jih dobro zapremo in ovijemo v brisačo, da se počasi ohladijo.



Avtorica recepta Marjeta Cevc, BIC, Ljubljana.
Recept s kulinarčnih delavnic 2018.

Čatni z mirabolano (temno rdeče barve)

Sestavine:

- 400 g kisljih jabolk
- 300 g plodov mirabolane (temno rdeče barve)
- 50 g sesekljanih orehov
- 50 g rozin
- 100 g rjavega sladkorja
- 1 dl soka grenivke
- 1 dl belega vinskega kisa
- ½ čajne žličke cimeta

Priprava:

Rozine operemo, stresemo v skodelico, prelijemo z vročo vodo in namakamo 15 minut. Jabolka razkosamo na četrtine, odstranimo peške, jih olupimo in zrežemo na kocke. Rozine odcedimo. V posodi pristavimo vse sestavine, ki jih med mešanjem počasi zavremo, potem pa počasi kuhamo najmanj 30 minut oziroma toliko časa, da dosežemo gostoto džema. Čatni je lahko priloga k divjačini, svinjski ribici, mesu pečenemu na žaru, ali pa kot samostojna jed - sladica.



Avtor recepta in fotografije Matjaž Kogoj.

Recept z Natečaja za najbolj inovativno jed iz topinamburja in mirabolane, 2018.

Čatni z mirabolano (rumene barve)

Sestavine:

- 400 g hrušk
- 300 g mirabolane (rumene barve)
- 1 čebula
- 1 jušna žlica rozin (svetlih)
- 100 g rjavega sladkorja
- 1 jušna žlica brusnic
- 1 dl belega vinskega kisa
- noževa konica cimeta
- ščepec čilija
- olivno olje

Priprava:

Rozine operemo, stresemo v skodelico, prelijemo z vročo vodo in namakamo 15 minut. Hruške razkosamo na četrtine, odstranimo peške in zrežemo na kocke. Rozine odcedimo.

Na olivnem olju prepražimo čebulo toliko, da postekleni. Dodamo vse sestavine, ki jih med mešanjem počasi zavremo, potem pa počasi kuhamo najmanj 30 minut oziroma toliko časa, da dosežemo gostoto džema.

Čatni je lahko priloga k svinjski ribici ali mesu pečenemu na žaru.



Avtor recepta in fotografije Matjaž Kogoj.
Recept z Natečaja za najbolj inovativno jed iz topinamburja in mirabolane, 2018.

Glavne jedi

Svinjska ribica z mirabolanino omako in topinamburjev štrukelj z bučkami, bučnimi cvetovi in šampinjoni

Sestavine za pripravo mesa:

- 500 g svinjske ribice
- 20 g olja, 20 g masla
- sol, poper, timijan, česen, rožmarin

Priprava:

Meso očistimo, solimo in popramo, namažemo z oljem in postavimo na hladno.

V ponvi segrejemo maščobo, dodamo strt česen in zelišča ter meso opečemo z vseh strani, da se lepo rjavo zapeče. Nato meso postavimo v pečico in pečemo do središčne temperature 56 °C.

Meso vzamemo iz pečice, ga pokrijemo in pustimo nekaj minut, nato ga narežemo in serviramo.

Sestavine za omako:

- 20 g maslo
- 1 šalotka
- 20 g sladkorja
- 200 g kaše mirabolane
- 200 g piščančje osnove
- sol, poper
- 2 klinčki, malo cimetove skorjice, kardamom
- 1/2 žlice medu

Priprava:

Mirabolano izkoščičimo. Šalotko olupimo in drobno sesekljamo. V kozici razpustimo maslo, na katerem posteklenimo sesekljano šalotko, da se zmehča. Dodamo sladkor, ga karameliziramo in primešamo še kašo mirabolane ter med mešanjem kuhamo toliko časa, da se karamela raztopi. Nato prilijemo malo jušne osnove, sol in poper. Dodamo še klinčke, kardamom in cimetovo skorjico. Omako na nizki temperaturi med občasnim mešanjem kuhamo 20 do 30 minut oziroma toliko časa, da se zgosti.

Sestavine za topinamburjevo testo:

- 500 g topinamburja

- sol
- 150 g ostre moke
- 25 g pšeničnega zdroba
- 40 g masla
- 1 jajce
- slan krop

Priprava topinamburjevega testa:

Topinambur očistimo in skuhamo. Še toplega gladko zmeljemo, dodamo sol in maslo.

Nekoliko ohladimo in umešamo še jajce, ostro moko ter pšenični zdrob. Testo na hitro zgnetemo.

Sestavine za nadev:

- 1 šalotka
- 100 g šampinjonov
- 150 g bučk
- 50 g bučkinih cvetov
- sveža bazilika
- sol, poper

Priprava nadeva:

Vso zelenjavo očistimo. Nasekljano šalotko prepražimo, da postekleni, dodamo narezane šampinjone in nekoliko pozneje še na majhne kocke narezane bučke. Na hitro popražimo na visoki vročini. Na koncu dodamo sesekljane liste bazilike, sol in poper ter narezane bučkine cvetove.

Priprava topinamburjevega štruklja:

Na pomokani deski ga razvaljamo, premažemo z beljakom in potresemo z nadevom in zvijemo. Štrukelj zavijemo v pomaščeno folijo in skuhamo v slanem kropu ali v sopari.



Avtorica recepta Topinamburjev štrukelj z bučkami, bučnimi cvetovi in šampinjoni Marjeta Cevc in avtorica recepta Svinjska ribica z mirabolanino omako Stela Špoljar, BIC, Ljubljana.
Recepta s kulinarčnih delavnic 2019.

Topinambur z lisičkami, file postrvi, omaka s tartufi

Sestavine (za 4 osebe):

- 100 g gomolja zelene
- 400 g topinamburja
- 100 g lisičk
- česen
- sol, poper
- 20 g masla
- Peteršilj

Priprava:

Zeleno in topinambur očistimo, narežemo na poljubne obliko in skuhamo v slanem kropu. Lisičke očistimo, operemo in dobro osušimo. Narezane popečemo na maslu in dodamo še sesekljan česen, da zadiši. Primešamo še kuhan topinambur in zeleno, začinimo in prepražimo. Potresemo s seseklanim peteršiljem in serviramo.

Sestavine za omako:

- 20 g masla
- 60 g šalotke
- 150 g piščančje osnove
- 150 g smetane
- 30 g tartufate
- vejica timijana
- sol, poper
- belo vino
- maslo

Priprava:

Sesekljano šalotko svetlo prepražimo na maslu, zalijemo z osnovo, dodamo timijan in smetano, premešamo in kuhamo na zmernem ognju do zelene gostote. Timijan odstranimo, dodamo tartufato, prevremo in odstavimo. Po potrebi gostimo s škrobom.

Sestavine za pripravo postrvi:

- 4 fileji postrvi
- oljčno olje

- sol

Priprava:

Fileje očistimo, rahlo solimo in pokapljamo z oljčnim oljem. V ponvi segrejemo olje in vanjo položimo fileje s kožo navzdol. Pečemo toliko časa na eni strani, da meso skoraj v celoti spremeni barvo. Nato file obrnemo in le za minuto pečemo še po drugi strani. Preložimo na papirnato brisačo.

Serviramo s pripravljeno zelenjavo z gobami in omako.



Avtorica recepta Marjeta Cevc, BIC, Ljubljana.
Recept s kulinarčnih delavnic 2020.

Topinambur v zelenjavni pikantni omaki s tofujem

Sestavine:

- gomolji topinamburja
- tofu
- sveža paprika
- svež paradižnik
- čebula
- šalotka
- česen
- oljčno olje
- žlica moke
- sol
- začimbe (mleta paprika, ingver, kurkuma, kajenski poper)

Priprava:

Sveže gomolje topinamburja operemo, olupimo in razrežemo na večje kose. Narežemo po eno svežo papriko, paradižnik, manjšo čebulo, šalotko, dva stroka česna.

V ponvi ali voku na oljčnem olju prepražimo čebulo, dodamo papriko, narezan topinambur in tofu. Pokrijemo in pražimo na zmernem ognju. Občasno premešamo.

Medtem v skodelici pripravimo žličko moke, žličko suhe paprike, sol po okusu, pol žličke ingverja, pol žličke kurkume, malo kajenskega popra (po želji). Med mešanjem dodajamo vodo do vrha skodelice, da dobimo homogeno zmes.

Ko so sestavine v ponvi popečene, dodamo še nasekljan česen (le malo popražimo, da zadiši) in narezan paradižnik. Dolijemo zmes začimb iz skodelice, premešamo. Pokrito kuhamo še 15 minut, občasno premešamo.

Topinambur v zelenjavni pikantni omaki s tofujem postrežemo s prilogo – dobro se prilagata basmati riž ali koruzna polenta, lahko tudi kruh, krompir, žganci ali testenine. Jed je okusna, zdrava, primerna tudi za vegane.



Avtorica recepta in fotografije Bojana Boh Podgornik, sodelujoča na projektu
APPLAUSE.

Solate

Pomladna solata z vložnim topinamburjem

Sestavine:

- mlada špinača
- čičerika
- pinjole
- vloženi topinambur
- rdeča redkvice
- šparglji
- maline
- parmezan
- balzamična redukcija
- preliv: oljčno olje, limonin sok, sol in poper.

Špinačo operemo in osušimo. Pinjole suho prepražimo. Redkvico operemo in narežemo na tanke kolobarje. Šparglje narežemo in na hitro opečemo na oljčnem olju.

Dodamo še vloženi topinambur, kuhano čičeriko, zmešamo in pred serviranjem potresemo z nastrganim parmezanom in prelijemo s prelivom.

Sestavine za pripravo tekočine za vlaganje:

- 100 g alkoholni kis
- 170 g jabolčni kis
- 200 g sladkorja
- 700 g vode
- kumina, črn poper (zrno), koriandrova semena, ½ janeževe zvezde
- 1 šalotka
- vejica timijana
- vejica pehtrana

Vse skupaj prevremo, pokrijemo in pustimo stati kakšno uro. Precedimo in prelijemo po topinamburju, ki smo ga predhodno očistili in narezali na tanke lističe. Zapremo in shranimo.



Avtorica recepta Marjeta Cevc, BIC, Ljubljana.
Recept s kulinarčnih delavnic 2019.

Mavrična solata z mirabolano v kozarcu

Sestavine:

- 5 mirabolan
- rumen paradižnik
- korenček
- kumara
- kokosova moka
- malo mleka
- bazilika

Postopek:

V kozarec po plasteh zložimo:

1. razpolovljene in razkoščičene mirabolane,
2. rumen paradižnik,
3. rezine kumare,
4. naribano korenje,
5. kokosovo moko, ki je bila predhodno nekaj minut namočena v mleku (toliko da se napije).

Vrh lahko okrasimo z baziliko in mirabolano.



Avtorica recepta in fotografije Irena Vovk, sodelujoča na projektu APPLAUSE.

Sladice

Maslo, topinambur in mak

Sestavine (za 4 osebe):

Sladoled:

- 960 g mleka in smetane (1:1)
- 250 g rumenjakov
- 100 g sladkorja
- 60 g glukoze
- 80 g rjavega masla
- sol

Omaka:

- 1,5 dl belega vina (polsladko)
- 50 g sladkorja (vanilin sladkor)
- limetina lupina

Cmok:

- 320 g mleka
- 30 g ruma
- 30 g vanilin sladkor
- 83 g masla
- 100 g gresa oz. pšeničnega zdroba
- 3 jajca
- 140 g krušnih drobtin
- 50 g skute (pasirane)
- začimbe: cimet, klinčki

Topinambur:

- 0,5 dl vode
- 30 g sladkorja
- 0,5 dl belega balzamičnega kisa
- janeževa zvezda
- 100 g topinamburja

Čokoladna ploščica:

- 100 g bele čokolade
- 50 g maka

Sliva:

- 250 g sliv
- 30 g sladkorja
- sol
- malo ruma
- klinčki, cimetova palčka
- malo belega vina
- rdeč poper

Priprava:

Sladoled: iz mleka, sladke smetane, sladkorja, glukoze v prahu in rumenjakov pripravimo angleško kremo. V kotliček damo navedene sestavine in stepamo nad vodno soparo do 80 °C. Maslo segrevamo do svetlo rjave barve. Ko je krema kuhana, maslo dodamo kremi. Postavimo v zamrzovalnik in večkrat premešamo.

Omaka: vse sestavine združimo in jih pokuhamo do gostote sirupa ter dobro ohladimo.

Cmok: Mleko skupaj s sladkorjem, maslom, začimbami in rumom zavremo ter vanj vmešamo pšenični zdrob. Kuhamo po navodilih, katere so navedene na embalaži. Ko se zmes ohladi, dodamo jajca, pasirano skuto in krušne drobtine. Dobro premešamo. Iz pečenih sliv naredimo »marmelado« in jo damo na sredino cmoka, ter ga dobro zapremo, da nam marmelada med kuhanjem ne bo zlezla iz cmoka. Cmoke kuhamo v večji količini vode, ko pa so kuhani jih posotiramo na maslo z makom.

Topinambur: zavremo vodo s sladkorjem in začimbami. Zmes ugasnemo in dodamo beli balzamični kis. Topinambur operemo in narežemo s pomočjo salamoreznice na tanke rezine (4 mm). Rezine topinamburja damo marinirat v tekočino, katero smo pripravili predhodno.

Sliva: slive operemo in izkoščičimo. Damo jih v pekač, katerim dodamo sladkor, sol, rum ter začimbe. Pečemo jih 30 minut na 180 °C. Pečene slive damo v kozico in jim dodamo še rdeči poper in belo vino. Pokuhamo in pretlačimo.

Čokoladna ploščica: Belo čokolado raztopimo nad vodno soparo, ko se čokolada raztopi dodamo zmesi prepražen mak. Zmes ulijemo na pekač s silikonskim dnom. Postavimo v hladilnik, da se zmes ohladi oz. strdi. Nato s pomočjo modelčka izrežemo krog.



Avtor recepta in fotografije Anže Bilban.
Zmagovalni recept v kategoriji »Topinambur« na Natečaju za najbolj inovativno
jed iz topinamburja in mirabolane, 2020.

Topinamburjeva pita s proseno kašo in jabolki

Sestavine:

- gomolji topinamburja
- prosena kaša
- jabolka
- mleti cimet
- mleti muškatni oreh
- sladkor
- sol
- olje

Priprava:

V posodi zavremo pet skodelic vode z žličko soli. Dodamo skodelico prosene kaše in kuhamo 10 minut. Ko se kaša delno ohladi, dodamo 3 žličke mletega cimeta in premešamo v enakomerno zmes.

Sveže gomolje topinamburja (približno 0,5 kg) operemo, olupimo in na deski nasekljamo na koščke. Stresemo jih v skledo, dodamo pol žličke mletega muškarnega oreha in dobro premešamo.

Jabolka (približno 1 kg) naribamo na rezine. Dodamo sladkor po okusu (npr. 2 žlici) in premešamo.

Pekač dobro naoljimo po dnu in stranicah. Proseno kašo s cimetom enakomerno porazdelimo po dnu pekača. Nato dodamo drugo plast - nasekljani topinambur z muškatnim orehom. Kot tretjo plast porazdelimo naribana jabolka s sladkorjem.

Pečemo v pečici 25 do 30 minut pri 190 °C. Ko se pita ohladi, jo razrežemo na kose in z lopatko naložimo na krožnike.

Topinamburjeva pita s proseno kašo in jabolki je zdrava in okusna. Nasekljan topinambur ostane hrustljav in spominja na sveže orehe. Pita je primerna je tudi za vegane in osebe, ki ne uživajo glutena. Diabetiki in druge osebe, ki ne želijo uživati sladkorja, lahko sladkor izpustijo ali ga nadomestijo z umetnim sladilom, fruktozo ali zgoščenim jabolčnim sokom.



Avtorica recepta in fotografije Bojana Boh Podgornik, sodelujoča na projektu
APPLAUSE.

Štrboncljeva jogurtova strjenka

Sestavine:

- 2 dl jogurta
- 2 dl štrboncljeve kaše
- 1 dl kisle smetane
- 5 dl sladke smetane
- 7 listov želatine
- 80 g sladkorja v prahu
- 10 g vaniljevega sladkorja
- Maraschino

Priprava:

Želatino namočimo v hladni vodi in pustimo, da nabrekne. Nato jo ožamemo in stopimo nad soparo. V kotličku zmešamo jogurt, polovico sladkorja, vaniljevega sladkor in Maraschino ter pustimo na sobni temperaturi.

Sladko smetano stepemo, nekoliko manj kot običajno, dodamo ji še preostali sladkor.

Jogurtu primešamo stopljeno želatino, nato narahlo vmešamo smetano in vlijemo v pripravljene kozarčke. Postavimo na hladno, da se strdi.



Avtorica recepta Marjeta Cevc, BIC, Ljubljana.
Recept s kulinarčnih delavnic 2018.

Akacijeva zmrzlina (semifredo, parfait)

Sestavine za akacijevo kremo:

- 190 g akacijevega sirupa
- 75 g rumenjakov
- 15 g moke
- pomarančna lupina

Priprava:

V kotliček presejemo moko, dodamo rumenjake in takoj zmešamo. Sok segrejemo na 70 °C. Prilijemo k rumenjaku in počasi mešamo. Zlijemo v kozico in med mešanjem segrevamo, da krema prevre. Da ustavimo vrenje, primešamo le malo sladke smetane. Pokrijemo z oprijemljivo folijo in postavimo na hladno.

Sestavine za beljakov sneg (meringe):

- 60 g vode
- 180 g sladkorja
- 120 g beljakov (sobna temperatura)

Priprava:

Beljake počasi stepamo. Sladkor in vodo kuhamo do 121°C (med kuhanjem ne mešamo). Kuhan sladkor počasi prilivamo k beljakom med stepanjem. Stepamo dokler niso beljaki hladni.

Sestavine za semifredo:

- 140 g akacijeve kreme
- sadni liker
- 200 g snega
- 340 g stepene smetane

Priprava:

Kremi dodamo liker, primešamo sneg in nazadnje še stepeno smetano.

Sestavine za lešnikov drobljenec:

- 80 g moke
- 80 g maslo
- 80 g nasekljanih lešnikov
- 60 g sladkorja

Priprava:

Maslo zdrobimo med moko in vse sestavine zmešamo. Potresemo po pekaču in spečemo.

Sestavine za omako iz akacije in citrusov:

- 75g akacijevega sirupa
- sok pol pomaranče
- sok 1 limone in lupinica
- vanilin sladkor ali pasta
- 6 g škroba

Priprava:

Sirup in citrusov sok zavremo z vaniljo, dodamo v hladni vodi raztopljen škrob ter pokuhamo.

Mirabolana torta

Sestavine za biskvit z lešniki:

- 4 jajca
- 80 g sladkorja
- 70g moke
- 30 g mletih lešnikov
- 30 g kakava
- limonina lupinica in vanilin sladkor

Priprava:

Iz beljakov in sladkorja stepemo trd sneg, primešamo rumenjake, lupinico limone in vanilin sladkor. Moko, lešnike in kakav zmešamo in na rahlo primešamo jajčni zmesi.

Sestavine za Ganache iz bele čokolade in cimeta:

- 300 g bele čokolade
- 140 ml sladke smetane
- cimet
- drobljeni lešniki

Priprava:

Smetano zavremo s cimetom. Prelijemo po čokoladi in dobro premešamo, da se čokolada stopi. Ko ulivamo v modelčke povrhu potresemo še drobljene lešnike.

Sestavine za mirabolanin žele:

- 200 g izkoščičene mirabele
- 4 liste želatine
- 100 g sladkorja
- sadni liker
- vanilja

Priprava:

Želatino namočimo v hladni vodi. Sladkor, liker in pire mirabele zavremo, odstavimo ter dodamo ožeto želatino. Vlijemo v okrogle modelčke.

Sestavine za mousse mirabele:

- 200 g pireja mirabele
- 80 g sladkorja in vanilin sladkor/pasta
- 4 liste želatine
- 250 ml sladke smetane
- začimbe: pomarančna lupina, janeževe zvezde, cimetova palčka, klinčki

Priprava:

Želatino namočimo v hladni vodi. Pire in sladkor z začimbami segrejemo do vretja. Začimbe odstranimo in dodamo ožeto želatino. Ohladimo, nato na rahlo vmešamo stepeno sladko smetano.



Avtorica recepta Akacijeva zmrzlina (sladica spodaj) Marjeta Cevc, avtorica recepta Mirabolanina tortica (sladica zgoraj) Stela Špoljar, BIC, Ljubljana. Recepta s kulinarčnih delavnic 2020.

Mirabolanina pita z meringo

Sestavine za testo:

- 160 g moke
- 40 g mletega sladkorja
- ščepec soli
- 120 g hladnega masla
- 1 jajce
- limonina lupina

Priprava:

Moko, mleti sladkor in sol stresemo v posodo ter dobro premešamo. Dodamo na kocke narezano maslo in pričnemo z nežnim, a hitrim drobljenjem moke in masla. Ko imamo drobtinam podobno teksturo (brez večjih delcev masla), dodamo še jajce in rumenjaka. Sestavine na hitro zgnetemo, da dobimo gladko testo, ki ga na pomokani delovni površini razvaljamo v enakomerno debel krog. Razvaljano testo previdno položimo v pekač in ga s prsti nežno pritisnemo ob dno in obod. Odvečno testo odstranimo in oblikujemo rob. Na testo položimo peki papir in nanj stresemo približno dve pesti suhega fižola. Testeno osnovo pečemo v pečici, ogreti na 180 °C, 10 minut. Nato suhi fižol in peki papir odstranimo in osnovo pečemo še nekaj minut.

Sestavine za kremo:

- 3 rumenjake sobne temperature
- 60 g sladkorja
- 80 g kaše mirabolane
- limonina lupina
- 120 g masla, narezanega na majhne kocke sobne temperature

Priprava:

V kotličku penasto umešamo rumenjake in sladkor. Dodamo kašo mirabolane, premešamo in postavimo nad soparo. Stepamo, da se zmes speni, zgosti in segreje na 82 °C. Postopoma dodajamo koščke masla, tako da se maslo raztopi preden dodamo nov košček. Ko je vso maslo dobro vmešano v kremo, odstavimo z ognja. Če nastanejo kepice, zmeljemo s paličnim mešalnikom, da dobimo povsem gladko kremo. Kremo preložimo v skledo in pokrijemo na dotik z živilsko folijo in postavimo na hladno.

Sestavine za meringe:

- 150 g sladkorja in 50 g vode
- 75 g beljakov

Priprava:

Vodo in sladkor kuhamo do niti (120 °C). Nekoliko stopenim beljakom počasi prilijemo sladkorni sirup in stepemo v trd sneg. Pripravljeno meringo nabrizgamo na ohlajeno pito in na hitro zapečemo v pečici ali z gorilnikom.

Sestavine za mirabolanino sladko omako:

- 300 g mirabolanine kaše
- 20 g koruznega škroba
- vanilja
- 60 g sladkorja
- sadni liker

Škrob zmešamo z malo tekočine. Kašo skupaj s sladkorjem in vaniljo zavremo. Dodamo škrob in skuhamo, da se zgosti. Če je pregosto, dodamo še malo soka ali vode.



Avtorica recepta Stela Špoljar, BIC, Ljubljana.
Recept s kulinarčnih delavnic 2019.

Sirova torta z jagodami in akacijjo

Sestavine (za premer pekača 24 cm):

Testo:

- 100 g piškotov
- 60 g mletih mandljev ali lešnikov
- 50 g masla
- 30 g medu

Nadev:

- 240 g sladke smetane
- 3 listi želatine
- 130 g mascarpone
- 130 g Philadelphia sira
- limonina in limetina lupinica
- 30 g kondenziranega mleka
- 30 g akacijevega sirupa

Žele:

- sveže jagode
- cvetovi akacije
- 300 ml akacijevega sirupa
- sok 2 limon
- 3 g agarja

Priprava:

Piškote zmeljemo, zmešamo z mletimi lešniki ali mandlji in prelijemo s stopljenim maslom in medom. Razporedimo v dno tortnega modela. Želatino namočimo v hladno vodo. Zmešamo mascarpone, Philadelphia sir, kondenzirano mleko, akacijev sirup in lupinice limone ter limete. Stepemo sladko smetano in ji med stepanjem na koncu dodamo stopljeno želatino. Rahlo vmešamo smetano v mascarponejevo osnovo. Razporedimo po ohlajenem piškotnem testu in ohladimo, da se želatina strdi. Sirup zmešamo z limoninim sokom in agarjem, in segrejemo do vretja, kuhamo 1 min. Ohladimo le toliko, da se žele še ne strdi. Narežemo jagode na manjše kocke in jih razporedimo po celi površini torte. Po vrhu potresemo akacijeve cvetove, da povsem prekrijemo jagode. Prelijemo z želejem in hitro ohladimo.



Avtorica recepta Stela Špoljar, BIC, Ljubljana.
Recept s kulinaričnih delavnic 2019.

Skutina torta z mirabolano

Sestavine:

- 300 g mirabolane;
- zavojček "Petit beurre" piškotov;
- skutina zmes: 1 kg pasirane skute, 100 g sladkorja, 2 jajci, 3 žlice moke (lahko bela ostra moka), 1 lonček kisle smetane.

Priprava:

1. Na dno pekača razporedimo piškote, da je dno povsem prekrito z eno plastjo piškotov.
2. Mirabolane operemo in razpolovimo ter razkoščičimo.
3. Za skutino zmes vse sestavine v večji posodi zmešamo z žlico ali z mešalnikom.
4. Skutino zmes vlijemo čez mirabolane v pekač. Pečemo pri 180 °C 40-45 minut.

Namig: Lahko uporabite pekač premera 26 cm ali pravokoten pekač za biskvit.



Avtorica recepta in fotografije Maja Bensa.

Recept z Natečaja za najbolj inovativno jed iz topinamburja in mirabolane, 2020

Ajdov štrboncelj

Sestavine za testo:

- 1 skodelico sladkorja
- 1 žličko pecilnega praška
- ščepec soli
- 3 skodelice ajdove moke
- 1 skodelica masla, narezanega na male kockice
- 1 jajce

Sestavine za nadev:

- 4 skodelice svežega štrbonclja, očiščenega in narezanega
- ½ skodelice sladkorja za štrboncelj
- 4 žlice koruznega škroba ali ostre moke (lahko prašek vaniljevega pudinga)
- nekaj žlic pomarančnega soka (ali limoninega)

Priprava:

Najprej pripravimo zmes iz sladkorja, moke s pecilnim praškom in soljo. Dodamo narezano maslo in jajce. Nastalo bo testo, ki se drobi (ne se ustrašit, tako mora biti).

Polovico testa potresemo na pekač (23 cm x 30 cm), ki smo ga prej namazali z maslom oziroma obložili s peki papirjem. Z roko enakomerno potlačimo testo, da dobimo ravno plast.

V drugi skledi zmešamo narezan štrboncelj, ½ skodelice sladkorja, pomarančni sok in koruzni škrob.

Štrboncljevo zmes razporedimo po testu in jo posujemo z ostalo polovico testa, ki pa ga ne tlačimo, ostati mora v drobtincah.

Peče se 45 - 50 minut, na 190 – 195 °C – odvisno od pečice.



Avtorica recepta in fotografije Marija Novak.
Zmagovalni recept v kategoriji »Mirabolana« na Natečaju za najbolj inovativno jed iz topinamburja in mirabolane, 2019.

Mirabolanin čokoladni kolač

Sestavine (za 8 kosov):

- 5 celih jajc
- 200 g trsnega sladkorja
- 150 g bele moko
- 150 g masla
- 110 g mletih mandljev
- 50 g jedilne čokolade
- 2 jedilni žlici kakavovega masla
- 2 mali žlički surovega kakava
- naravna vanilja
- pol male žličke stevije
- pol male žličke cimeta
- pol žličke vinskega kamna
- 1,7 kg sadeža mirabolane (neto 1 kg)
- 2 dl mirabolanine ali druge tekoče marmelade (po želji)

Priprava (približno 60 minut):

Mirabolane razkoščičimo. Ločimo rumenjake od beljakov. Rumenjake na pol stepemo v posodi za stepanje, dodamo sladkor in stepemo, dokler masa ne naraste. Na zmes presejemo moko s kakavom in nežno premešamo. Dodamo mlete mandlje. V posodi na katero se prilega kotliček ali manjša skledica, zavremo za 4 prste vode za vodno kopel. Nad soparo položimo kotliček ali skodelico, v katero nalomimo čokolado. Med občasnim mešanjem jo počasi stopimo. Dodamo kakavovo maslo in surovo maslo, počasi stopimo in ohladimo do mlačnega in dodamo v posodo za stepanje. Dodamo cimet, stevijo, vaniljo, vinski kamen, po želji dodamo tekočo marmelado in vse skupaj stepemo. Beljake na pol stepemo, potem pa jim med nadaljnjim stepanjem primešamo sladkor, da dobimo trd beljakov sneg. Sneg beljakov nežno primešamo preostali zmesi. Klasičen pekač obložimo s peki papirjem. Pečico ogrejemo na 180 °C. Testo nalijemo v pekač. Mirabolane razporedimo po celotnem biskvitu in ga narahlo potisnemo v testo. Kolač položimo v ogreto pečico 20 minut pečemo na 180 °C, potem pa še 30 minut na 150 °C. Pečen kolač obvezno ohladimo, potem pa ga razrežemo na 8 rezin.



Avtorica recepta in fotografije Renata Dragoš.
Recept z Natečaja za najbolj inovativno jed iz topinamburja in mirabolane, 2019

Mirabolanin kolač

Sestavine za biskvit:

- 4 jajca
- 80 g moke
- 80 g sladkorja
- 30 g mandljeve moke
- 10 g vaniljevega sladkorja

Priprava biskvita:

Stepemo jajca sladkor in vaniljev sladkor nato vmešamo notri še moko in mandlje namažemo pekač z maslom in ga po mokamo ter damo biskvit peči za 7 min na 200 °C.

Sestavine za kremo mirabele in mascarpone:

- 200-300 g maskarpona
- 1 jajce
- 2 žlici sladkorja ali pa kolikor želite
- 800 g mirabel
- 3 listi želatine

Priprava kreme in kolača:

Mirabele razkoščičimo in jih damo v teflonsko kozico s tem sokom namažemo biskvit, da bo sočen nato pa sok postavimo na štedilnik ter prižgemo ogenj in jih kuhamo dokler se zmes ne zgosti približno 45 min nato damo v njo želatino in počakamo da se zadeva ohladi na mlačno temperaturo. Medtem pa zmešamo skupaj mascarpone in jajce ter sladkor ki jo nato stepemo skupaj z ohlajeno mirabelo.

Obroč od pekača pustimo okoli biskvita, ker bo služil kot model za kremo, s katero prelijemo biskvit. Nato vse skupaj damo v hladilnik za 1-2 uri in to je to.



Avtorica recepta in fotografije Karolina Racman.
Recept z Natečaja za najbolj inovativno jed iz topinamburja in mirabolane, 2020

Drobljenec z mirabolano

Sestavine:

- 80 mirabolan (število je odvisno od velikosti pekača, potrebujemo jih toliko, da pokrijemo dno pekača)
- 100 g sladkorja
- 200 g masla
- 300 g moke

Priprava:

80 mirabolan razpolovimo, odstranimo koščico in razporedimo v pekač (30 x 20 cm), da je pokrito dno pekača. V posodi z rokami zmešamo 100 g sladkorja, 200 g masla in 300 g moke. Mešamo, da testo dobi drobtinasto teksturo in ga nato damo v pekač, da z njim prekrijemo mirabolano. Lahko oblikujemo ploščice, ki jih postavimo čez sadje ali pa kar drobtine posujemo čez sadje, kar nam je lažje. Pečemo na 190 °C 30 minut. Skorja mora biti zlato obarvana. Postrežemo toplo. Po želji lahko zraven dodamo še vaniljev sladoled.



Avtorica recepta in fotografije Maja Bensa.

Recept z Natečaja za najbolj inovativno jed iz topinamburja in mirabolane, 2018.

Štrboncljev drobljenec s timijanom

Sestavine za drobljenec (za štiri osebe):

- 95 g moke
- 55 g hladnega masla
- 35 g belega sladkorja
- 35 g rjavega sladkorja (npr. nerafiniran trsni rjavi sladkor – molasses)
- pest ovsenih kosmičev
- 30 g/pest orehov
- 30 g/pest mandljev
- 3 g oziroma čajna žlička mletega cimeta

Priprava:

V večjo skledo stresemo moko, ves sladkor, ovsene kosmiče, grobo zmlete oziroma nasekljane orehe in mandlje, cimet ter na manjše kocke narezano hladno maslo. Vse skupaj dobro premešamo in nekaj časa drobimo z rokami, da dobimo zrnato kašo. Skledo postavimo v hladilnik. Med tem časom pripravimo sadno podlago.

Sestavine za sadno podlago:

- 300 g štrbonclja
- 1 veliko jabolko (npr. elstar)
- 35-40 g sladkorja
- nekaj kapljic limoninega soka (četrt limone)
- vejica svežega timijana

Priprava:

Izkoščičimo štrbonclj in na kocke narežemo jabolko. Karameliziramo sladkor, tako da sladkor v posodi na ognju segrevamo. Ko je karamel pripravljen, hitro dodamo štrbonclj in jabolka, da se karamel ne zažge. Dodamo nekaj kapljic limoninega soka ter svež timijan, ki smo ga pred tem osmukali (lahko uporabimo tudi celo vejico, ki jo kasneje odstranimo). Kuhamo približno pet minut, da jabolka ostanejo čvrsta. Pečico segrejemo na 170 °C.

Pripravljeno sadje enakomerno porazdelimo v štiri ognjevarne skodelice ali v eno večjo posodo. Drobljenec vzamemo iz hladilnika in ga posujemo na sadno podlago. Potisnemo v predhodno segreto pečico in pečemo na srednji višini približno 30 minut oziroma dokler površina ne postane rjave barve. Pečeno sladico malce ohladimo, nato jo

postrežemo. Zraven lahko serviramo vaniljev sladoled, sladko smetano ali kisko smetano.



Avtorica recepta in fotografije Tanja Geršak, sodelujoča na projektu APPLAUSE.

Narastek z mirabolano

Priprava marmelade iz mirabolan:

Zrele mirabolane izkoščičimo tako, da s prsti iztisnemo koščico. Maso zavremo, dodamo 1 zvrhano žlico sladkorja in ščepec soli na en kilogram mirabolan. Kuhamo na zmerni temperaturi približno eno uro. Če želite gostejšo marmelado, lahko kuhate dalj časa. Zlijemo v čiste kozarčke, zapremo in počasi ohladimo. Hranimo v temnem in hladnem prostoru.

Sestavine za narastek:

- 400 g marmelade iz mirabolan
- 350 g ovsenih kosmičev
- 1 kg banan
- 600 g naribanih jabolk
- 50 g kajmaka ali olja
- 1 čajna žlička cimeta
- 1 čajna žlička vinskega kamna
- 1 strok vanilje
- ščepec soli

Priprava:

Marmelado in kosmiče zmešamo in pustimo, da stoji približno eno uro, da se kosmiči prepojijo in zmehčajo. Dodamo narezane banane, jabolka, kajmak ali olje in premešamo. Dodamo cimet, nastrgano sredico stroka vanilje in vinski kamen. Vse skupaj dobro premešamo. Pustimo da stoji še pol ure. Maso naložimo v s peki papirjem obložen pekač in poravnamo. Pečemo na temperaturi 180 °C približno 45 minut. Ohladimo in zrežemo na koščke. Postrežemo z žličko kisle smetane in žličko marmelade iz mirabolan.



Avtorica recepta in fotografije Anka Stamenković.
Recept z Natečaja za najbolj inovativno jed iz topinamburja in mirabolane, 2018.

Presna mirabolanina torta

Sestavine za podlogo/testo (obod pekača 17 cm):

- indijski oreški (2 skodelici*)
 - brusnice (1 skodelica*)
 - 50 ml kokosovega mleka
- *250 ml

Priprava:

Indijske oreščke in brusnice operemo in namočimo vsaj za 4-6 ur. Nato jih zmeljemo z mešalnikom, postopno dodajamo kokosovo mleko, da masa postane gladka, nikakor pa ne tekoča. Nato maso damo v pekač s snemljivim obodom, na katerem je na notranji strani papir za peko. Najbolje je, da je papir za peko čez rob spodnjega dela pekača, da ga lahko pričvrstimo z obodom na mesto. Maso enakomerno porazdelimo po dnu pekača. Nato damo pekač v hladilnik za vsaj 30 min. Vmes pripravimo plast z mirabolano.

Sestavine za mirabolanino plast:

- 400 g rdečih do temno rdečih plodov mirabolane
- indijski oreški (2 skodelici)
- 50 ml kokosovega mleka
- 1 žlico surovega kakava
- agavin sirup ali kokosov sladkor
- temna čokolada (70 % ali več) za okrasitev
- 2 žlici kokosovega masla

Priprava:

Plodove mirabolane skuhamo. S pomočjo cedila ločimo koščice in kožico od mesa plodov. Kožic ne zavržemo, ampak jih shranimo. Indijske oreščke zmeljemo z mešalnikom, dodamo meso mirabolan, kakav, postopoma dodajamo kokosovo mleko, da masa ne postane preredka. Po okusu dodamo agavin sirup ali kokosov sladkor. Za bolj intenzivno rdečo barvo mirabolanine plasti lahko zmeljemo in dodamo kožice plodov. Maso prenesemo v pekač. Torto damo nazaj v hladilnik za vsaj dve uri.

Torto lahko okrasimo še s temno čokolado. Nad vodno kopeljo raztopimo 2 žlici kokosovega masla in dodamo temno čokolado. Ko je čokolada raztopljena, jo z žlico razporedimo po papirju za peko, ki je na ravni podlagi in damo v zamrzovalnik za 30 min. Nato čokoladno mrežo previdno prenesemo na torto.



Avtorica recepta in fotografije Vesna Glavnik, sodelujoča na projektu APPLAUSE.

Čokoladna pena s štrboncljem

Sestavine za angleško kremo:

- 60 g rumenjaka
- 30 g sladkorja
- 180 g štrboncljeve kaše
- 60 g sladke smetane
- vanilja

Priprava:

Rumenjake in sladkor umešamo, prilijemo toplo kašo in smetano ter stepamo nad soparo, da se zmes zgosti in segreje do 82 °C.

Sestavine za mousse iz temne čokolade:

- 200 g angleške kreme
- 190 g čokolade (70 %)
- 300 g smetane

Priprava:

Angleški kremi dodamo čokolado, mešamo da se stopi in ohladimo. Hladni kremi primešamo še stepeno sladko smetano.

Sestavine za štrboncljev gel:

- štrboncljeva kaša, sladkor po okusu, dodatki za aromo, 1 % agar agar.

Priprava:

Vse sestavine zmešamo in med mešanjem zavremo. Ohladimo.



Avtorica recepta Marjeta Cevc, BIC, Ljubljana.
Recept s kulinarčnih delavnic 2018.

Jogurtova torta z mirabolano v kozarčku

Sestavine (za 4 osebe):

Piškotno dno:

- pol paketa piškotov Grancereale
- 50 g masla

Mirabolana:

- mirabolana (rumene in/ali rdeče) približno 400 g (za približno 2 dl kaše)

Krema:

- 2 grška jogurta (lahko tudi navaden čvrsti jogurt) (približno 400 ml)
- 100 ml sladke smetane za stepanje
- želatina (za približno pol litra tekočine – 4 do 5 lističev)
- sladkor ali sladilo
- mirabolanin pire

Žele:

- mirabolanin pire
- želatina (3 do 4 listki – odvisno od tega, koliko in kako trd žele želiš)
- sladkor ali sladilo

Priprava:

Mirabolane izkoščiči in jim odstrani lupinico. Kašo, ki jo dobiš, s paličnim mešalnikom zmešaj, da dobiš enotno maso, če želiš lahko lupinico tudi pustiš. Potrebuješ približno 2 dl kaše.

Piškote zdrobi in jih prelij s stopljenim maslom in nadevaj po dnu kozarčkov ter malenkost potlači. Postavi v hladilnik. Smetano stepi.

Jogurt zmešaj s sladkorjem ali sladilom do zelene sladkosti (uporabljen je bil agavin sirup). Od pripravljene mirabolaninega pireja odvzemi 3 do 4 žlice in jih daj v kozico ter pristavi na rahel ogenj.

Liste želatine namoči v hladni vodi za približno 10 min. Nato jih ožemi in dodaj v kozico h pireju, da se vse lepo stopi in pazi, da ne zavre.

Maso zmešaj z jogurtom. Vedno daj najprej nekaj žlic mrzle mase v toplo snov, v kateri imaš želatino in šele nato vse skupaj previdno zmešaj. Če vliješ vročo želatinasto snov v hladno maso, dobiš grudice! Počasi na koncu z lopatko vmešaj še smetano.

Nadevaj v kozarčke čez piškotno dno in ponovno postavi v hladilnik. Preostanek mirabolaninega pireja daj v kozico, segrej, dodaj sladkor /sladilo po okusu, saj so plodovi mirabolane običajno precej kiselkastega okusa. Liste želatine namoči v hladni vodi približno 10 min, ožemi in potem daj v kozico h pireju. Segrevaj nad majhnim ognjem, da se želatina raztopi. Odstavi z ognja in počakaj, da se ohladi do mlačnega, nato prelij čez jogurtovo maso v kozarčku. Vse skupaj postavi nazaj v hladilnik za nekaj ur (še bolje čez noč), da se strdi. Pred serviranjem okraši še z nalistanimi mandeljni ter drobljenimi kakavovimi zrni.



Avtorica recepta in fotografije Nataša.
Zmagovalni recept v kategoriji »Mirabolana« na Natečaju za najbolj inovativno jed iz topinamburja in mirabolane, 2020.

Mirabolana s portom

Sladica se pripravi v štirih plasteh:

1. plast:

Na dno steklene čaše se nadrobi biskvit približno cm debelo in se ga rahlo omoči s sladko smetano.

2. plast:

- 800 g odmrznjenih razkoščičenih ringlojev/mirabolane brez soka
- 4 listi želatine
- žlica sladkorja (lahko muscovado)

Na rahlem ognju 20 minut segrevaj ringlo s sladkorjem, dodaj v hladni vodi razmočene liste želatine in pomešaj, da se stopijo. Ko se ta masa malo ohladi, jo prelij približno 0,5 do 1 cm na debelo čez biskvitno plast. Nato postavi v hladilnik.

3. plast:

- 300 g jogurta
- 2 žlici sladkorja
- 4 listi želatine
- 300 g stepene sladke smetane

Jogurt s sladkorjem segrej na rahlem ognju, dodaj v hladni vodi razmočene liste želatine in pomešaj, da se stopijo. Ko se shladi, dodaj stepeno sladko smetano in zmešaj, da nastane gladka krema. Prelij čez plast ringloja in ponovno postavi v hladilnik.

4. plast:

- 250 ml soka, ki se je spustil pri odmrzovanju ringloja
- žlica rjavega sladkorja
- 100 ml porta
- 3 listi želatine

Sok in sladkor zavri in dodaj v hladni vodi razmočene liste želatine. Ko se malo shladi, dodaj port in prelij čez plast jogurta, tako da je plast debela od nekaj mm do 0,5 cm. Postavi vse skupaj vsaj za 2 uri v hladilnik, lahko pa tudi čez noč.

Okrasi po navdihu ali sploh ne, saj so že barvite plasti in svetleča želatinasta zgornja plast zelo atraktivne.



Avtorica recepta in fotografije Darja Stanič Racman.
Recept z Natečaja za najbolj inovativno jed iz topinamburja in mirabolane, 2020.

Pisane večplastne tortice z mirabolano

Večplastne tortice so preprosta in okusna sladica, ki jo lahko pripravimo v kozarcih, skledicah ali plastičnih posodicah in tako vsak dobi svojo porcijo v svoji embalaži. Recept je za 8 porcij.

Sestavine (za 8 porcij):

- 300 g mirabolani
- 2 zavojčka "Petit beurre" piškotov
- čokoladni in vaniljev puding (za vsak okus pudinga: vrečka pudinga v prahu, 0,5 l mleka, 4 žlice sladkorja)

Predpriprava:

Po navodilih z zavojčka skuhamo pudinga in ju pustimo v loncih, da se malo ohladita.

Mirabolane operemo in razpolovimo ter razkoščičimo, če koga motijo olupki, jih lahko odstranimo in za to sladico uporabimo zgolj "meso" mirabolane, olupke pa skuhamo v kompotu (krasno obarvajo kompot) ali dodamo v smuti. Res jih je škoda zavreči, saj so zelo okusni.

Priprava:

1. Na dno posodic položimo plast piškotov.
2. Nanje dodamo razpolovljene in razkoščičene mirabolane, da prekrijejo piškote.
3. Nato dodamo novo plast piškotov, ki jo prekrijemo z enim pudingom.
4. Spet dodamo plast piškotov in novo plast mirabolane.
5. Nadaljujemo s piškoti in prekrijemo z drugim pudingom.
6. Tako nadaljujemo, kot nam dopušča višina posode. Zaključimo lahko z mirabolano (razpolovljeno ali olupljeno) ali s pudingom.
7. Tortice damo za 2 uri v hladilnik, da se prepojijo, nato pa jih lahko postrežemo.



Avtorica recepta in fotografije Maja Bensa.
Recept z Natečaja za najbolj inovativno jed iz topinamburja in mirabolane, 2020.

Mirabolanini žele bombončki

Sestavine:

- 350 g zamrznjenih ali svežih mirabolan
- želatina v lističih (7 do 9 lističev)
- sladkor ali sladilo po okusu
- silikonski modelček (ali primerno stekleno posodico)

Priprava:

Želatino namočite v hladno vodo in počakajte, da nabrekne. Mirabolane izkoščičite in jim odstranite lupinico, nato dobljeni pire še zmešajte s paličnim mešalnikom, da dobite gladko in enotno maso. Mirabolanin pire segrejte in vanj najprej vmešajte sladkor ali sladilo po okusu, odvisno od tega, kakšne bombončke želite, bolj sladke ali bolj kisle. Nato vmešajte nabreklo in ožeto želatino, da se stopi. Dobro premešajte ter nalijte v modelčke. Pustite čez noč v hladilniku. Narejene žele bombončke lahko naslednji dan namočite tudi v stopljeno čokolado.



Avtorica recepta in fotografije Nataša.
Recept z Natečaja za najbolj inovativno jed iz topinamburja in mirabolane, 2020.

Ocvrti cvetovi akacije in kristalizirani cvetovi akacije

Sestavine:

- 200 g moko
- 2 rumenjaka, 1 žlička olja
- 2 dl mleka ali mineralne vode, ščepec soli
- sneg 2 beljakov
- 20 cvetov akacije
- olje za cvrtje

Priprava ocvrtih akacijevih cvetov:

Moko, sol, rumenjaka in mleko zmešamo in pustimo stati pol ure. Dodamo stepen sneg beljakov in rahlo zmešamo. Oprane in osušene akacijeve cvetove potapljamo v testo in jih ocvremo v olju. Posujemo s sladkorjem ali še bolje pokapljamo z akacijevim medom. Cvremo lahko tudi posamične cvetke.

Priprava kristaliziranih akacijevih cvetov:

Cvetove akacije s pomočjo čopiča namažemo z rahlo raztepenim beljakom, razdelimo na cvetke in povaljamo v kristalnem sladkorju. Pečico ogrejemo na 50 °C. Cvetove položimo na papir za peko sušimo pri priprtih vratcih tako dolgo, da je sladkor suh. Dobro osušene lističe shranimo v zaprti posodi. Uporabimo kot hrustljav dodatek k sladicam, sladoledu.



Avtorica recepta Marjeta Cevc, BIC, Ljubljana.
Recept s kulinarčnih delavnic 2019.

Napitki

Štrboncljev smuti

Sestavine:

- 50 g čia semen
- 200 g izkoščičenega štrbonclja
- 100 banane
- žlica medu
- ingver
- meta
- voda ali jogurt po potrebi
- kocke ledu

Priprava:

Semena predhodno namočimo lahko v vodi ali jogurtu. V mešalnik damo vse sestavine in gladko zmeljemo. Po potrebi razredčimo z vodo ali jogurtom.



Avtorica recepta Marjeta Cevc, BIC, Ljubljana.
Recept s kulinaričnih delavnic 2018.

Smuti z mirabolano

Sestavine (za 2 osebi):

- 4 jedilne žlice rastlinskih proteinov v prahu
- 4 jedilne žlice zmletih lanenih semen
- 1 skodelica / 22 razkoščičenih mirabolan
- 1 banana
- 2 skodelici (skupaj 0,5 l) lešnikovega mleka

Priprava:

Razkoščičene mirabolane, banano in lanena semena zmešamo v mešalcu, če ga nimamo lahko uporabimo palični mešalnik. Nato dodamo še proteine in mleko ter dobro zmešamo. Postrežemo lahko v skodelici z žlico ali pa nalijemo v kozarec.



Avtorica recepta in fotografije Maja Bensa.

Recept z Natečaja za najbolj inovativno jed iz topinamburja in mirabolane 2018.

Smuti z mirabolano

Sestavine:

- 2 banani
- 1 hruška viljamovka
- 50 g malin
- 1 avokado
- 300 g mirabolane (rumene barve)
- 0,5 dl mleka



Avtor recepta in fotografije Matjaž Kogoj.
Recept z Natečaja za najbolj inovativno jed iz topinamburja in mirabolane, 2018.

»Cimberjev sok« - sok iz mirabolane

Sestavine:

- 3 kg sadežev mirabolane
- 20 do 30 dag sladkorja
- voda

Priprava:

Sadeže operemo, prerežemo in pogledamo, da niso črvivi. Za sok jih ni potrebno razkoščičiti. Če delamo poleg soka tudi marmelado, jih razkoščičimo. V spodnji lonec sokovnika nalijemo vodo. V zgornje sito damo sadeže in od 20 do 30 dag sladkorja (odvisno od sladkosti/kislosti sadja). Lonec pokrijemo in počakamo, da zavre. Nato zmanjšamo temperaturo in dve uri pustimo pri miru (ne odkrivamo pokrova), da se kuha. Po dveh urah ugasnemo štedilnik in natočimo sok v tople steklenice in takoj zapremo. Steklenice s sokom pustimo, da se ohladijo in nato jih lahko več mesecev hranimo v kleti.



Avtorica recepta in fotografije Nives Bensa.
Recept z Natečaja za najbolj inovativno jed iz topinamburja in mirabolane, 2018.

Akacijev ledeni čaj

Sestavine:

- cvetovi akacije
- akacijev sirup in med
- limetin, limonin sok
- jagoda
- melisa

Priprava:

Akacijev sirup in med razredčimo z vodo, dobro zmešamo in dodamo vse ostale sestavine. Premešamo in postavimo na hladno.



Avtorica recepta Stela Špoljar, BIC, Ljubljana.
Recept s kulinarčnih delavnic 2019.

Konzervirana živila

Vloženi topinambur

Sestavine:

- 100 g alkoholni kis
- 170 g jabolčni kis
- 200 g sladkorja
- 700 g vode
- kumina, črn poper zrno, koriandrova semena, ½ janeževe zvezde
- 1 šalotka
- vejica timijana
- vejica pehtrana

Priprava:

Vse skupaj prevremo, pokrijemo in pustimo stati kakšno uro. Precedimo in prelijemo po topinamburju, ki smo ga predhodno očistili in narezali na tanke lističe. Zapremo in shranimo.

Avtorica recepta Marjeta Cevc, BIC, Ljubljana.
Recept s kulinaričnih delavnic 2019.

Pripravek za kuhanje iz mirabolane

Sestavine in priprava:

Mirabolane operemo, odcedimo in na blagem ognju segrevamo do vretja. Kuhamo 10 minut, delno ohladimo in pretlačimo skozi cedilo z velikimi luknjami, tako da na cedilu ostanejo le koščice in nekaj lupin. Pasiranim mirabolanam dodamo ščepec soli in na 1 liter mase dodamo 1 veliko žlico sladkorja. Kuhamo še 30 minut, zlijemo v čiste in z vrelo vodo splaknjene kozarčke, zapremo in počasi ohladimo. Hranimo v temnem in hladnem prostoru. Pripravek uporabljamo namesto balzamičnega kisa.





Avtorica recepta in fotografije Miroslava Trpeski.
Zmagovalni recept v kategoriji »Mirabolana« na Natečaju za najbolj inovativno jed iz topinamburja in mirabolana, 2018 in skupni zmagovalni recept Natečajev 2018, 2019, 2020.

Marmelada iz mirabolan

Sestavine in priprava:

Zrele mirabolane izkoščičimo tako, da s prsti iztisnemo koščico. Maso zavremo, dodamo 1 zvrhano žlico sladkorja in ščepec soli na en kilogram mirabolan. Kuhamo na zmerni temperaturi približno eno uro. Če želite gostejšo marmelado lahko kuhate dalj časa. Zlijemo v čiste kozarčke, zapremo in počasi ohladimo. Hranimo v temnem in hladnem prostoru.



Avtorica recepta in fotografije Anka Stamenković.
Recept z Natečaja za najbolj inovativno jed iz topinamburja in mirabolane, 2018.

»Cimberjev sok« - sok iz mirabolane

Sestavine:

- 3 kg sadežev mirabolane
- 20 do 30 dag sladkorja
- voda

Priprava:

Sadeže operemo, prerežemo in pogledamo, da niso črvivi. Za sok jih ni potrebno razkoščičiti. Če delamo poleg soka tudi marmelado, jih razkoščičimo. V spodnji lonec sokovnika nalijemo vodo. V zgornje sito damo sadeže in od 20 do 30 dag sladkorja (odvisno od sladkosti/kislosti sadja). Lonec pokrijemo in počakamo, da zavre. Nato zmanjšamo temperaturo in dve uri pustimo pri miru (ne odkrivamo pokrova), da se kuha. Po dveh urah ugasnemo štedilnik in natočimo sok v tople steklenice in takoj zapremo. Steklenice s sokom pustimo, da se ohladijo in nato jih lahko več mesecev hranimo v kleti.



Avtorica recepta in fotografije Nives Bensa.
Recept z Natečaja za najbolj inovativno jed iz topinamburja in mirabolane, 2018.



KEMIJSKI
INŠTITUT



EVROPSKA UNIJA
Evropski sklad za regionalni razvoj

