

# Jedi z medom od tu in tam





Izdala in založila: Čebelarstva zveza Slovenije, Javna svetovalna služba v čebelarstvu • besedilo: Marija Arh Ivanšek, mag. Andreja Kandolf Borovšak, Nataša Klemenčič Štrukelj • fotografije: Hans Bahner, Celjski sejem, Rasta Fašmon, Goran Jurjevič, mag. Andreja Kandolf Borovšak, Sonja Kostrevc, Katarina Kramer, József Sebestyén, Franc Šivic, Jana Štok, Jure Tikvič, Boštjan Tovornik, Tanja Višnjar, Miro Zalokar, Janez Žižek, svetovni splet, arhiv ČZS • leto izdaje: oktober 2019 • oblikovanje: Andrejka Čufer

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

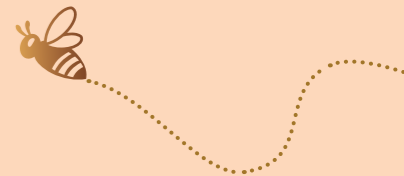
COBISS.SI-ID 302147328

ISBN 978-961-6516-77-8 (pdf)

Jedi z medom od tu in tam	5
Vrste medu	7
<b>Kruh</b>	<b>9</b>
Drožasti kruh z medom	10
Kruh s suhimi figami, pistacijo in akacijevim medom	11
Kruh z orehi in medom	12
<b>Hladne začetne jedi</b>	<b>13</b>
Suhe fige s pršutom	14
Velikonočna šunka z medom	15
Fižolove kroglice z medeno pomako	16
<b>Juhe</b>	<b>17</b>
Bučna juha	18
Medena kraljičina žüpa	19
Piščančja obara z žličniki	20
<b>Tople začetne jedi</b>	<b>21</b>
Pečene polnjene paprike z ajdo, fetom in medom	22
Gratinirana zarebrnica lososa	24
Praženec s proseno kašo, slanino, porom in lipovim medom	26
<b>Glavne jedi z medom</b>	<b>27</b>
Puranji zvitki s sirom, suhimi paradižnikom, bučnim pirejem in ajdovimi kokicami z medom	28
Medeni puran v zelenjavni kotlovini	30
Pikantne goveje kroglice z zavitkom rdečega zelja in hrušk na grahovem pireju z medom	32
Kje je zajec	34
Vegetariansko zelje z jabolki, kostanjem in medom	36
<b>Solate</b>	<b>37</b>
Solata z dimljenim lososom in medenim prelivom	38
Krompirjeva solata z glaziranimi redkvicami	39
Medena korenčkova solata z bučkami in sončnicami	40

# Vsebina

<b>Deserti</b>	<b>41</b>
Ržene palačinke	42
Ovsene palačinke	43
Ajdove palačinke	43
Torta Strahinj - žlahtna ajdova torta s skuto in medom	44
Medene rezine z bučnimi semeni	46
Medeni biskvit z makom in ajdovo moko	47
Orehova potica	48
Pehtranova potica z orehovim sladoledom in mandeljni ter medom	50
Ajdovi medenjaki	51
Medenjaki z marmeladno in čokoladno glazuro	52
Medenjaki z orehi	53
Kvašeni medeni štrukeljci s sončničnimi semeni	54
Ajdovi štruklji pečeni v smetani	55
Kvašeni mafini z medom in praženimi bučnicami	56
Medena rulada s kremo iz bele čokolade in medu	57
Jabolčna torta z ajdo, skuto in medom	58
Krema v kozarcu s cvetnim prahom, malinami in akacijevim ali lipovim medom	59
Borovničeva presna torta	60
Energijske sončnične kroglice	62
Sušeni pikantni jabolčni lističi	53
Koruzni puding s sladkimi medenimi žganci	64
Medeni šodo/šato s sokom pomaranče	65
Jogurt na grški način	66
Poletni sladoled medena sivka	67
Osvežilen ledeni čaj z lipovim medom	68
Jagodna limonada z lipovim medom	69
Bučno-hruškov medeni napitek	70
Cold brew kava z lipovim medom	71
Medeni sirup borovih vršičkov	72



Količine živil so prilagojene za 10 oseb/porcij, razen tam kjer je posebej navedeno.





# Jedi z medom od tu in tam

Med, ki ga imenujejo tudi tekoče zlato in ga cenimo kot posebno darilo narave lahko s pridom uporabimo tudi v kuhinji. Z medom pogosto namažemo kos kruha, uporabljamo ga kot naravno sladilo, zelo uporaben pa je med tudi v kuhinji, saj ga lahko dodajamo mesnim jedem, ribam, omakam, marinadam, zelenjavi, sadju seveda pa tudi slaščičarsko - pekovskemu pecivu...

Generacije naših praprabadnic so nam iz skromnih živil, ki so uspevale na naših tleh z iznajdljivostjo, ustvarjalnostjo, spretnostjo in ljubeznijo zapustile bogato dediščino jedi z medom (kaše, pečena jabolka, potice, razni štruklji, sladice iz medenega testa...).

Danes imamo živil v izobilju, prepustimo se domišljiji in ustvarimo jed, ki tekne nam in naši družini.

Med lahko uporabimo kot dodatek marinadam za razne vrste mesa, predvsem pri svinjini, divjačini, govedini, domači in divji perutnini, drobnici, pri svežih in prekajenih ribah, morski hrani in zelenjavi, ki je lahko dušena, pečena ali ocvrta. Meso lahko glaziramo tako, da zmešamo olje in med, temu dodamo še manjšo količino želeja rdečega ribeza ali brusnic in namažemo po mesu pred koncem pečenja. Pri hladnih začetnih jedeh med dodajamo k raznim sirom, ki jih kombiniramo s sadjem in oreščki, hladnim pečenkam in dodajamo v prelive za razne solate. Lahko popestri okus raznim hladnim in toplim juham ter

omakam. Razne jedi iz riža, testenin, stročnic, zelenjave, oreščkov, lahko tudi mesa, dobijo sladko kisli priokus eksotičnih kuhinj. Med je lahko dodan kipnikom/pudingom, kruhu in raznim vrst jedi iz raznega testa, kremam, strjenkam, sladoledom ter zmrzlinam. Uporabljamo ga lahko pri vlaganju sadja in zelenjave. Odlično tekne k svežemu sadju.

Vzemimo si čas sredi naglice vsakdana in iz enostavnega obeda naredimo vsakodnevni obred - samo eno žlico medu na dan – samega ali kot dodatek naši najljubši hrani ob skodelici mleka ali čaja ob lepem pogrinjku in morda celo vonju prižgane sveče iz voska.

## Pijmo kavo in čaj z medom

Zakaj ne bi vsakodnevne navade pitja kave in čaja spremenili in sladkor zamenjali z odličnim medom slovenskih čebelarjev? Primarij Peter Kapš dr. med. priporoča uživanje medu namesto sladkorja. Kot navaja: »Razlika med belim (kristalnim) sladkorjem in medom je več kot očitna. V belem sladkorju je le disaharid saharoza, ki se razkroji v dva monosaharida, glukozo in fruktozo, in nič drugega. V medu so tudi sladkorji, vendar v njem najdemo še več kot tisoč snovi, torej skoraj vse, kar vsebuje in potrebuje človeško telo, zato ima med posebne lastnosti, ne le sladkost.



# Kristalizacija medu

Osnovna surovina medu v veliki meri vsebuje sestavljene sladkorje, predvsem saharozo. Čebele ji dodajajo encime iz svojih žlez, ki sestavljene sladkorje razgrajujejo do glukoze in fruktoze, ki sta enostavna sladkorja, zato ju naš organizem lahko takoj uporabi kot vir energije. To je tudi vzrok, da je med boljši vir energije kot konzumni sladkor. Med tako vsebuje največ fruktoze, nekaj manj glukoze in malo saharoze, v manjši meri pa lahko med iz mane vsebuje tudi polisaharide. Razmerje sladkorjev je odvisno od vrste medu, pa tudi od učinkovitosti encimov. Ker je fruktoza bolje topna v vodi kot glukoza, med z več fruktoze počasneje kristalizira, tisti z več glukoze pa hitreje. Tako bo cvetlični med kristaliziral veliko prej, kot npr. akacijev.

Če vam je med kristaliziral, nikaar ne bodite nejevoljni. Lahko ste prepričani, da ste kupili naraven, kakovosten med. Kristalizacija medu je namreč popolnoma naraven pojav, ki se pri medu zgodi prej ali slej in ne povzroča nobenih kemičnih sprememb medu in ne vpliva na njegovo kakovost. Poleg razmerja sladkorjev v medu na pojav kristalizacije vplivajo količina vode v medu, prisotnost kristalizacijskih jeder, temperatura shranjevanja medu. Medovi najhitreje začno kristalizirati pri 14 °C, tisti z nad 18 % vode pa pri nekoliko nižjih temperaturah. Kristaliziran med utekočinimo na vodni kopeli, s tem, da temperatura medu ne sme presegati več kot 40 °C. V nasprotnem primeru se bodo v medu poškodovale ali celo uničile nekatere njegove sestavine, kot so encimi, hormoni, vitamini,... Med bo izgubil biološko vrednost, še vedno pa bo uporaben kot sladilo. Zato ga tudi, če želimo, da se bo ohranila njegova biološka vrednost, ne damo v vroč čaj. K različnim jedem (omakam, zelenjavi, mesnim jedem), ki jih pečemo, kuhamo, ga dodamo predvsem zato, ker bodo dobile posebno svojevrstno aromo.



# Vrste medu

Medovi, ki se razlikujejo po videzu, vonju, okusu in aromi vam bodo pričarali pestrost in raznolikost okusov, ki jih ponujajo slovenski medovi.

## CVETLIČNI MED

Cvetlični med je po svojih senzoričnih lastnostih lahko raznovrsten, saj so te odvisne od vrste cvetov, na katerih so čebele nabrale nektar. Značilno zanj je, da je dokaj svetel in po okusu srednje do močno, celo zelo močno sladek, ter da ima pekoč okus po sladkem. Pri tem tipu je obvezno navzoč tudi okus po kislem, ta pa je šibko do srednje močno izražen. Cvetlični med dokaj hitro kristalizira.

## GOZDNI MED

Ker je gozdni med mešanica različnih vrst mane, se lahko vzorci zelo razlikujejo po barvi, vonju, okusu in aromi. Za tovrstni med je značilno, da v njem ne prevladuje nobena vrsta mane ter da sta okusa po sladkem in kislem uravnotežena. Pogosto je mešan s cvetličnim medom, saj čebele v gozdu obiskujejo tudi podrast.

## AKACIJEV MED

Akacijev med je precej svojevrsten. Zanj je značilno, da je zelo svetel, skoraj brezbarven, da ima zelo nežen vonj in šibko aromo. V okusu je mogoče zaznati samo sladkost, ki je srednje do močno intenzivna. Akacijev med tako rekoč nikoli ne kristalizira.

## LIPOV MED

Lipov med je proizveden iz nektarja in mane, zato ima lastnosti tako nektarnih kot tudi maninih medov. Za lipov med je značilno, da je zelo osvežilen. Po vonju in okusu spominja na lipovo cvetje. Ta tip medu zelo hitro kristalizira in tvori velike kristale.

## KOSTANJEV MED

Kostanjev med je iz nektarja in mane, ki ju čebele nabirajo na pravem kostanju. Ta med se po svojem grenkem, trpkem vonju, precej grenkem okusu in dolgotrajno obstojni ter zelo izraziti aromi občutno razlikuje od drugih tipov.

## SMREKOV MED

Značilnosti smrekovega medu, ki je maninega izvora, sta rdečerrjava barva in izjemno sijoča se površina. Ta med je vedno bister in viskozen, po navadi torej ne kristalizira. Po aromi spominja na sirup iz smrekovih vršičkov.

## HOJEV MED

Hojev med je zelo temen, je sivorjave barve z zelenim odsevom. Po navadi je moten in ne kristalizira. Aroma je zelo značilna, po karamelu in mleku v prahu.







# Kruh





# Drožasti kruh z medom

## Priprava

Med, sol in droži raztopimo v vodi. Obe vrsti moke pomešamo med sabo, v sredino naredimo luknjo in tekočo mešanico postopoma prilivamo v moko. Vgnetemo, da se vse sestavine lepo povežejo v testo. Pustimo pokrito počivati 10 minut, nato ponovno pregnetemo. Če se vam zdi, da je premalo tekočine, lahko po tem počitku dodate vodo po občutku. Nato pustimo pokrito, da testo naraste za približno 80 odstotkov. Pri drožeh imamo na voljo kar veliko časa :).

Testo dvakrat oblikujemo (hlebec ali štruco) in ga damo v pomočeno vzhajalno košarico ter pokrijemo, da se ne izsuši. Pustimo dobro uro in pol na sobni temperaturi, nato testo damo čez noč v hladilnik, tam bo zorelo in pridobivalo okus. Če testo v hladilniku sploh ne naraste, ga naslednji dan pustimo še na pultu. Nato ga spečemo v predhodno ogreti pečici (260 °C). Testo pred peko zarežemo in temperaturo v pečici znižamo na 240 °C, ustvarimo paro ter pečemo 15 minut s paro in nato še kakšnih 20–25 minut brez, da skorjica lepo porjavi.

Pa slasten drožotek!

**Sestavine**  
450 g pšenične moke tip 500  
50 g polnovredne pšenične moke  
320 g vode  
50 g medu  
10 g soli  
100 g puhastih in aktivnih droži

### Priporočam

cvetlični ali kostanjev med



**Sestavine**  
500 g pšenične ali pirine moke (različice lahko pripravimo iz raznih vrst moke)  
300 ml vode  
10 g sladkorja  
21 g kvasa  
50 ml olja  
50 g akacijevga medu  
10 g soli  
600 g suhih fig  
50 g pistacij  
sol  
komarček

# Kruh s suhimi figami, pistacijo in akacijevim medom

## Priprava:

Pripravimo kvasac – od sestavin vzamemo malo moke, sladkor, kvas in malo mlačne vode. Pustimo, da malo vzhaja. Kvasac primešamo presejani moki, dodamo mlačno vodo, sol, med in olje. Pregnetemo in vzhajamo.

Ponovno pregnetemo in dodamo na drobne kocke narezane suhe fige, grobo sesekljane pistacije ter komarček. Oblikujemo štruco ali hlebček, žemljice ... Vzhajamo. Spečemo.

**Priporočam**  
akacijev med





# Kruh z orehi in medom

## Priprava

V 2 dl mlačne vode vmešamo eno veliko žlico medu, nadrobimo kvas, dodamo dve veliki žlici mehke moke, posodo pokrijemo ter pustimo vzhajati 10–15 minut.

Moko presejemo in vanjo vmešamo vzhajan kvas, dodamo 2,5 dl mlačne vode, orehe in sol ter zgnetemo v testo.



**Priporočam**  
cvetlični med

**Sestavine**

- 1 kg gladke moke
- 1 kocka svežega kvasa
- 450 ml mlačne vode
- 300 gramov orehovitih jedrc
- 1 čajna žlička soli
- 3 velike žlice medu

Testo pokrijemo in pustimo vzhajati dve uri. Po tem času ga pomokamo in oblikujemo hlebec. Položimo ga na pekač, ki smo ga pred tem premazali z maslom in pomokali. Preko hlebca trikrat prečno in plitko zarežemo z ostrim nožem, pomokamo ter pustimo ponovno vzhajati eno uro.

Kruh pečemo na temperaturi 220 stopinj 55 minut, med peko pa pečico navlažimo – s pršilko. (Osebnostno dodam na dno pečice glinasto posodico z vodo, ki nadomesti pršenje).



# Hladne začetne jedi





# Suhe fige s pršutom

## Priprava:

Suhim figam odrežemo pecelj in s prstom naredimo luknjo v figo. Korenček olupimo in z nožem za lupljenje zelenjave narežemo na tanke pramene. Te položimo na rezine pršuta in zvijemo. Vsak zvitek posebej potisnemo v izvotljeno figo. Z nožem za rezanje zelenjave tanko narežemo sir in ga za okras položimo na krožnik. Radič razrežemo na tanke rezine in položimo na sredino krožnika. Nanj položimo fige. Če želimo, poleg položimo grisin (slano pecivo) ali košček kruha. Solatno predjed pokapljamo z oljem, kisom in medom.

**Sestavine** (za 4 osebe)  
 12 suhih fig  
 12 rezin pršuta  
 (6, če jih prepolovimo)  
 1 debelejši korenček  
 zrel sir  
 manjša glavica radiča  
 oljčno olje  
 kis  
 med



## Priporočam

akacijev, cvetlični, lipov,  
 kostanjev, gozdni, hojev ali  
 smrekov med



# Velikonočna šunka z medom

## Priprava:

Vzamemo poljubno velik kos prekajene šunke. Lahko je celo stegno s kostjo ali pa le del stegna brez kosti. Pozorni moramo biti, ali je meso že termično obdelano, kajti čas pečenja se pri termično obdelanem mesu bistveno skrajša, ali pa imamo šunko, ki je prekajena v hladnem dimu in je torej »surova« in jo moramo zato dalj časa peči.

Šunko namažemo z medom, zavijemo v testo, kakršnega pripravimo za peko kruha, položimo v pekač, pustimo 15 minut vzhajati, nato pa spečemo v pečici. Čas pečenja je odvisen od teže šunke. Kolikor kg tehta

šunka, toliko ur šunko pečemo. Manjše kose pečemo pri temperaturi 180 °C, večje kose pa pri 150 do 160 °C. Vrsto medu lahko izberete sami. Priporočam pa akacijev med. Tudi količino medu določite sami, vendar ne bodite preskromni. Če želite, lahko med pomešate še z gorčico in s to mešanico namažete šunko.

Pečeno šunko pokrijte s krpo, jo ohladite in šele nato postrezite. Šunka naj bo narezana na pol cm debele rezine. Poleg servirajte tudi nalomljen kruh, v katerem se je šunka pekla, in po želji še jabolčni ali jajčni hren.



## Priporočam

akacijev ali kostanjev med





# fižolove kroglice z medeno pomako

## Priprava

Fižol odcedimo in ga spasiramo. Zeleno in kolerabo olupimo in narežemo na koščke. Te skuhamo v slanem kropu skupaj z ješprenjem. Ješprenj naj bo kuhan do zelo mehkega, da se tudi zelenjava dodobra zmežča.

Odcedimo in zmešamo s fižolovo kremo.

**Sestavine** (za 4 osebe)  
Kroglice  
200 g kuhanega fižola  
2 gomolja zelene  
1 koleraba  
50 g ješprenja  
sol  
pest mletih suhih ocvirkov

**Pomaka**  
3 zrele hruške  
2–3 žlice akacijevega medu  
žlica naribanega hrena  
sok pol limone  
pol čajne žličke  
limonine lupinice

Oblikujemo kroglice in jih na grobo povaljamo v ocvirkih. Hruške olupimo in pet minut kuhamo v zelo malo vode. Odcedimo in še toplo zmeljemo. Dodamo hren, limonin sok in lupinico ter premešamo. Ko se masa ohladi, vmešamo med in ponudimo ob kroglicah.

  
**Priporočam**  
akacijev med

# Juhe





# Bučna juha

## Priprava

Rezino buče olupimo, odstranimo semena in narežemo na kose. Olupimo ter narežemo krompir in čebulo. Zelenjavo damo kuhat v soljeno vodo ali jušno osnovo. Ko se buče in krompir zmečajo, po približno pol ure, juho kar v loncu pretlačimo s paličnim mešalnikom. Začinimo s sveže naribanim muškatinim oreščkom, poprom in dodamo žličko cvetličnega ali lipovega medu. Gosto juho postrežemo v jušnih skodelicah. Pokapljamo jo z bučnim oljem in dekodiramo z žlico kisle smetane ali napol stepene sladke smetane in ponudimo s kruhom.



### Priporočam

cvetlični ali lipov med



**Sestavine** (za 4 osebe)  
 1 kg muškatine buče  
 40 dag krompirja  
 čebula  
 šopek peteršilja  
 2 stroka česna  
 liter zelenjavne jušne osnove (ali vode)  
 muškatin orešček  
 sol in poper  
 žlička medu  
 bučno olje  
 smetana (po želji)

**Sestavine**  
 2 kg piščančjega fileja  
 1 kg krompirja  
 200 g korenja  
 500 g graha  
 500 g stročjega fižola  
 žlička sladke rdeče paprike  
 250 ml smetane  
 2 žlici moke  
 sol  
 poper  
 začimbe po okusu  
 100 ml medu



### Priporočam

akacijev ali ajdov med



# Medena kraljičina žüpa

## Priprava:

Piščanče meso narežemo na koščke in ga podušimo na olju. Dodamo prav tako na koščke narezan krompir in korenje. Ko vse skupaj porumeni, dodamo žličko sladke rdeče paprike in zalijemo z mrzlo vodo. Ko sta krompir in korenje napol kuhana, dodamo še grah in stročji fižol. Solimo po okusu, prav tako dodamo še poper in druge začimbe po okusu.

Sladki smetani dodamo dve žlički moke, mešamo toliko časa, da ni grudic. Vsebino z metlico vmešamo v juho.

Počakamo, da zavre, in na koncu dodamo med. Dober tek vam želijo ljubomerni čebelarji.



# Piščančja obara z žličniki

## Priprava

Čebulo narežemo in jo na olju zlatorumeno prepražimo. Dodamo narezane perutničke, solimo in jih dobro popečemo. Dodamo narezane korenčke, začimbe in med. Poprašimo z moko (pomokamo) in vse skupaj toliko časa popražimo, da se začne moka oprijemati dna. Nato prilijemo juho. Vse skupaj kuhamo cca 40 minut, da se nekoliko zgosti in dodamo paradižnikovo mezgo.

Za žličnike v majhno skledico ubijemo jajca, ter jim dodamo nekoliko smetane. Maso dobro stepemo in dodamo moko in sol ter toliko mlačne vode, da po stepanju dobimo mehko testo, ki pada z žlice.

Testo naj nekaj časa počiva.

Nato žličnike vkuhavamo v obara in jih kuhamo pribl. 12 minut. Dober tek vam želijo koroški čebelarji.



Priporočam  
gozdni med



## Sestavine (za 12 oseb)

2 kg piščančjih perutničk ali drugih delov piščančjega mesa  
5 čebul  
3 korenčki  
paradižnikova mezga  
timijan  
majaron  
žafran  
peteršilj  
sol, poper  
kis  
svinjska mast  
juha ali osnova  
gozdni med

**Žličniki**  
3 jajca  
smetana  
3 skodelice moke

# Tople začetne jedi







## Sestavine

(za 4 osebe)

- 2 rdeči papriki
- 70 g feta sira
- 120 g ajdove kaše
- 2 čebuli
- 30 g masla
- 2 srednja velika korenčka
- 200 g češnjevih paradižnikov
- žlica balzamičnega kisa
- 3 žlice medu
- 2 pesti sončničnih semen
- žlička timijana

# Pečene polnjene paprike z ajdo, feto in medom

## Priprava:

Ajdovo kašo skuhamo v slani vreli vodi.

Paprike po dolžini prerežemo in odstranimo semena. Peclje lahko po želji pustimo za okras. Čebulo nasekljamo in prepražimo, korenček drobno naribamo.

V ločeni ponvi popražimo sončnična semena. K čebuli dodamo pražena semena in korenček. Dodamo žlico vode in dušimo pet minut.

Potem dodamo polovičke češnjevih paradižnikov in timijan. Začinimo s poprom in soljo. Dodamo ajdovo kašo, 30 g masla in vse dušimo 3–5 minut.

Paprike nadevamo z ajdovo mešanico in povrh nadrobimo feta sir. Prestavimo v pečico in pečemo 30 minut pri 180 °C.

Vmes pripravimo medeni preliv. Zmešamo tri žlice medu in žlico balzamičnega kisa. Paprike vzamemo iz pečice, prelijemo z medeno polivko in postrežemo.



## Priporočam

akacijev ali cvetlični med





# Gratinirana zarebrnica lososa

## Priprava

Zarebrnice lososa mariniramo s sokom limone in rožmarinom.

Posolimo in popečemo z obeh strani na segretem maslu v ponvi.

Preložimo v ognjevarno posodo. V kotličku umešamo jajci, smetano, koruzni zdrob, med, sol in poper.

Prelijemo po popečenih zarebrnicah. Posujemo z lističi mandljev.

V pečici gratiniramo deset minut na 180 °C.

Garniramo s popečenim češnjevim paradižnikom.

Namesto mandljevih lističev lahko uporabimo tudi nariban sir.

## Sestavine

(za 4 osebe)

4 lososove zarebrnice (700 g fileja)  
sok limone  
rožmarin  
80 g masla  
2 jajci  
150 ml sladke ali kisle smetane  
120 g koruznega zdroba  
20 g lipovega medu  
sol  
poper  
20 g lističev mandljev  
ali naribanega sira  
češnjevi paradižnik



Priporočam  
lipov med



# Praženec

s proseno kašo, slanino, porom  
in lipovim medom

## Priprava:

Prosena kaša skuhamo (8 minut) in ohladimo. Slanino narežemo na drobne kocke. Opran por prerežemo po dolgem in nato narežemo na drobne kockice. Na malo masla v segreti ponvi prepražimo slanino in por, malo ohladimo in dodamo med. Jajčne beljake ločimo in jih damo v hladilnik. Rumenjake in mleko z metlico umešamo, dodamo moko, kislo smetano in začimbe in pripravimo gladko žvrkljano testo. Beljakom dodamo ščepec soli in stepemo v trd sneg, ki ga rahlo umešamo k pripravljenemu testu.

V segreti ponvi stopimo maslo in vlijemo testo, po njem razporedimo kuhano kašo, mešanico slanine, pora in medu. Spodnjo plast zlatorjavo zapečemo. Nato pečemo v ogreti pečici na 170 °C še 10–15 minut.

Praženec razkosamo in porazdelimo še 50 g masla, da se vpije. Potresemo z narezanim drobnjakom. Za omako naribamo lupino limone in stisnemo sok. Dodamo kislo smetano, sol in med. Postrežemo.

## Sestavine

200 g prosene kaše  
200 g slanine  
200 g pora  
160 g masla  
8 jajc  
250 ml mleka  
240 g moke  
40 g kisle smetane  
sol  
muškadni orešček  
50 g masla  
šopek drobnjaka  
60 g lipovega medu

## Omaka iz kisle smetane s sokom limone:

300 ml kisle smetane  
sok ene bio limone  
naribana lupina  
sol  
60 g medu



Priporočam  
lipov med

# Glavne jedi





# Puranji zvitki

## s sirom, suhimi paradižnikom, bučnim pirejem in ajdovimi kokicami z medom

### Priprava

Priprava mase: Jajce penasto stepemo ter mu dodamo dve žlici kisle smetane in dve žlički jedilnega škroba. Vse dobro premešamo, da dobimo gladko zmes. Nato zmesi dodamo drobno nariban sir in pršut ter drobno narezane suhe paradižnike. Na koncu dodamo med in dobro premešamo, da se vsi okusi dobro povežejo med seboj.

Polnjenje: Zrezke dobro potolčemo, tako da so ti čim tanjši, vendar še vedno kompaktni. Na eni strani jih začini s poprom in česnom v prahu ter jih obložimo s pripravljeno maso. Zrezke zvijemo kot rolado ter jih povežemo z vrstico ali zapremo z zobotrebcami. Zvitke premažemo z oljčnim oljem, v katerem so bili namočeni suhi paradižniki. Solimo jih neposredno pred tem, preden jih damo peči. V naoljeni ponvi jih pečemo približno 15–20 minut, odvisno od debeline zvitkov, oz. toliko časa, da so zlatorjavo zapečeni.

Priprava omake: Sok, v katerem se je peklo meso, zmešamo s kislom smetano in vse skupaj vlijemo v jušno osnovo. Dodamo začimbe ter kuhamo do vretja, nato pa temperaturo zmanjšamo ter dodamo med. Mešamo toliko časa, da se med raztopi.



### Sestavine

(za 5 oseb)

#### Puranji zvitki

5 srednje velikih puranjih zrezkov  
80 g edamca ali drugega poltrdega ali trdega sira  
100 g prekajenega sira  
pest suhih paradižnikov v oljčnem olju  
pest sesekljanega govejega pršuta  
2 žlici kisle smetane  
2 čajni žlički gustina (jedilnega škroba)  
1 jajce  
1 žlica lipovega medu in pol žlice cvetličnega medu  
česen v prahu  
popper

#### Omaka

7 žlic soka, v katerem se je peklo meso  
1,5 male kisle smetane  
1 žlica medu, pol čajne žličke česna v prahu  
150 ml jušne osnove  
sol in popper po okusu

#### Kremni pire

srednje velika muškatna buča  
4 srednje velikih krompirjev  
4 velike žlice mascarpone sira  
pol čajne žličke lipovega medu  
olje  
sol ali doma pripravljena vegeta  
popper  
sladka rdeča paprika v prahu

#### Ajdove kokice z medom

3 žlice ajdove kaše  
olje za cvrtje  
3 žlice akacijevga medu

**Priporočam**  
lipov, cvetlični in  
akacijev med

### Kremni pire iz bučke in krompirja

Muškatno bučo operemo, jo narežemo na krhle, naoljimo in začini s ščepcem soli (domača vegeta), popra in sladke rdeče paprike. Pekač prekrijemo s peki papirjem in bučo položimo nanj z obrnjeno lupino navzgor, tako da se meso dotika pekača. Bučo pečemo na 160 stopinj, dokler bučkino meso ne postane tako mehko, da ga lahko zmečkamo z vilicami. Če je lupina še čvrsta, izdolbemo samo meso, drugače pa uporabimo celo bučo. Bučo dobro pretlačimo.

Medtem ko se buča peče, olupimo krompir, ga narežemo na koščke in v osoljeni vodi skuhamo do mehkega. Ko je krompir kuhan, ga dobro odcedimo in pretlačimo, da dobimo pire.

Krompirjevemu pireju primešamo bučkin pire in dodamo mascarpone sir. Če je pire pregost, mu dodamo malo mleka, tako da dobimo primerno gostoto. Za piko na i pa pire začini s kančkom lipovega medu.

### Ajdove kokice z medom

Olje za cvrtje dobro segrejemo, vanj vsujemo ajdovo kašo in počakamo 2–3 sekunde, da začne pokovka pokati. Pokovko odcedimo na cedilu, ko se odcedi, pa jo osušimo še na papirnati brisački. Osušeno pokovko prelijemo z medom in jo dobro premešamo. Nato jo razporedimo na peki papir v pekač in jo sušimo v pečici dobre pol ure.





# Medeni puran v zelenjavni kotlovini

## Priprava

Narezane koščke purana, ki so bili prej dva dneva v marinadi (začimbe, olje in med), popražimo na praženi čebuli in papriki, dodamo paradižnik (domač iz zamrzovalnika) ter vse skupaj dušimo pribl. 1 uro.

Nato dodamo med. Postopno dodajamo začimbe, zalivamo s polsuhim belim vinom (sovinjon), dodamo še malce gorčice ter zgostimo z gobovo juho.

Postrežemo s kruhovimi cmoki z jurčki, s slanino in seveda kostanjevim medom.



**Priporočam**  
kostanjev med



## Sestavine

2 kg puranjih prsi  
olje  
kostanjev med  
1,5 kg bele čebule  
0,5 kg šalotke  
strok česna  
3 paprike (rdeča, zelena, rumena)  
2 kg paradižnika  
sol, poper  
lovorjev list  
majaron  
timijan  
kajenski poper  
gobe: jurčki in golobice  
belo vino (sovinjon)  
gorčica  
gobova juha iz vrečke  
kruhovi cmoki  
slanina





# Pikantne goveje kroglice

z zavitkom rdečega zelja in hrušk na grahovem pireju z medom

## Priprava

Na maslu prepražimo sesekljano čebulo. Žemlji namočimo v vodo/mleko/juho, ju ožamemo in sesekljamo ali zmeljemo. Vse sestavine dobro pregnetemo, pokrijemo s folijo za živila in za eno uro postavimo v hladilnik. Oblikujemo kroglice (na deski z malo drobtin ali z rokami) ter jih v ponvi spečemo po angleško – s središčno temperaturo pribl. 50 °C – ali pa jih prepečemo oz. oblikujemo »štruco«, pokapamo z oljem in spečemo v pečici kot pečenko ter nato narežemo. Postrežemo jih z medeno omako s čilijem oz. z ingverjem.

## RAZLIČICA

Lahko uporabimo tudi mleto meso iz jagnjetine. Kroglice lahko nadevamo s kockami sira ter jih nato spečemo.

**Sestavine**  
Grahov pire  
150 g masla  
800 g graha  
50 g medu  
sol  
listi mete



## Priporočam

cvetlični in gozdni med

## Grahov pire z medom in meto

Grah skuhamo ter ga skupaj z dodanim maslom zmeljemo z mešalnikom. Začinimo ga s soljo, medom in listi narezane mete. Nato ga še enkrat zmeljemo in pretlačimo skozi cedilo.

## RAZLIČICA

Pire z dodanim medom lahko na enak način pripravimo iz koro- mača, gomolja zelene, rumene kolerabe, korenčka ...

**Sestavine**  
1,5 kg govejega mesa ali rostbifa – mletega ali sesekljane- ga  
100 g slanine hamburger – narezane na drobne kocke  
2 žemlji  
malo vode ali mleka  
2 jajci  
80 g masla  
5 ml olja  
80 g kisle smetane  
50 g belih drobtin ali moke  
4 ml limonovega soka  
40 g cvetličnega medu  
40 g cvetličnega medu za pokapanje neposredno pred serviranjem  
12 g gorčice  
10 g kaper  
120 g sesekljane čebule  
10 g sesekljane zelenega peteršilja  
15 g soli  
popper, mleta kumina  
limonova lupinica

## Ob serviranju

med s sesekljanim čilijem  
med z naribanim ingverjem v skodelic

## Vlečeno testo za zavitek

300 g moke  
4 ml olja  
1 jajce  
20 ml mlačne vode (kapljica kisa)  
ščepljivi soli

## Nadev za zavitek

600 g rdečega zelja  
120 g čebule  
4 ml maščobe  
150 ml rdečega vina  
200 g hrušk  
80 g gozdnega medu  
60 g drobtin  
sol, mleta kumina



## Zavitek/štruklji z rdečim zeljem, hruškami in medom

Za nadev prepražimo sesekljano čebulo. Dodamo na tanke rezance narezano rdeče zelje. Zalijemo z vinom, dodamo na rezine narezane hruške in začimbe. Zdušimo. Dodamo med. V nadev lahko dodamo malo drobtin.

Za vlečeno testo zamesimo testo, ga dobro pregnetemo ter pustimo počivati pol ure. Nato ga razvaljamo, premažemo z oljem in pustimo počivati še deset minut. Na pomokanem prtu ga razvlečemo in porežemo robove. Potresemo ga z nadevom in zvijemo. Zavitek premažemo s kislom smetano in spečemo.

## RAZLIČICA

Namesto rdečega zelja lahko uporabimo tudi sladko ali kislom zelje, muškato bučo ali por.





# Kje je zajec



Priporočam  
gozdni med



## Sestavine

### Rulada

dve zvrhani žlici gozdnega medu  
1200 g govedine  
600 g svinjine  
250 g prešane slanine  
250 g prešane šunke  
2 jajci  
3 žlice drobtin  
100 ml smetane  
150 g šalotke  
2 stroka sesekljanega česna  
10 drobno sesekljanih brinovitih jagod  
žlička majarona  
2 žlici svinjske masti  
sol, poper  
premaz iz medu in vode

### Enolončnica

350 g jurčkov, narezanih na lističe  
400 g sesekljanih lisičk  
12 srednje velikih krompirjev, narezanih na kocke  
3 veliki rdeči koreni, narezani na kockice  
400 g kuhanega rjavega fižola  
3 lovorovi listi  
150 g sesekljane šalotke  
žlička timijana  
velika žlica sesekljanih listov peteršilja  
½ l močne kokošje juhe

### Pomaka:

200 g toplih drobno sesekljanih brusnic v marmeladi  
1 žlica medu  
100 ml vode

## Priprava:

### Rulada:

Sesekljano šalotko prepražimo, da močno porumeni, dodamo česen, premešamo ter dodamo posoljeno in popoprano goveje in svinjsko meso. Dodamo zdrobljene brinove jagode, jajci, med, drobtine namočene v smetani ter majaron. Maso dobro pregnetemo, razvaljamo na deski in prekrijemo s slanino in šunko ter vse trdo povijemo v rulado premera pribl. 5 cm.

Zavijemo v aluminijasto folijo in kuhamo pol ure ter pustimo še 20 minut, da se sokovi umirijo. Med tem pripravimo ponev, kjer odvite rulade na majhnem ognju opečemo in ves čas mažemo z medeno tekočino, v kateri so se prej namakale brusnice (med in voda). Opečene rezine narežemo in pustimo v lastnem soku v topli ponvi do serviranja.

### Enolončnica:

Prepražimo šalotko, dodamo česen, nasekljane lisičke, korenček in krompir ter lovorove liste. Takoj posolimo, dodamo timijan, malo prepražimo in zalijemo s hladno močno kokošjo juho.

Po 5 minutah vretja dodamo narezane jurčke. Ko se krompir zmehča, korenček pa je še vedno malo hrustljiv, dodamo kuhan fižol in na koncu peteršilj, po potrebi še malo tekočine, in pustimo, da se jed v kotličku umiri. Enolončnica mora biti gostljata.

### Pomaka:

Pomako pripravimo tako, da nasekljamo brusnice, jih namočimo v medu in vodi ter ogrejemo na zmernem ognju pod 50 °C.

### Serviranje:

Krožnik ogrejemo, nanj naložimo rulado, ki je opečena in sočna, na eno stran določimo gostljato enolončnico, na drugo pa malo pomake. Krožnik okrasimo z mladim korenčkom, peteršiljem in po želji s kakšno užitno rožico. Mi sledimo geografskemu poreklu jedi.



# Vegetarijansko zelje z jabolki, kostanjem in medom

## Priprava

Kostanj na pol skuhamo in olupimo. Zelje narežemo na približno centimeter široke trakove, jabolka pa na ne premajhne koščke.

V široko kozico damo olje, sol, lovorova lista, klinčke, ščepec kumine in med. Segrejemo na ne premočnem ognju, da se med stali in začimbe zadišijo, nato eno za drugim dodamo čebulo, kostanj in (zdaj temperaturo nekoliko zvišamo) jabolka ter vsako sestavino posebej med mešanjem nekoliko popražimo. Zelje dodajamo postopno, ne vsega hkrati. Ves čas mešamo. Ko je vse zelje v kozici, ga še nekoliko popražimo, nato ga zalijemo z vinom in pokritega dušimo. Po potrebi ga dosolimo in po želji popravimo ter nekoliko pokapamo z oljem. Pazimo, da zelja ne bomo kuhali predolgo, saj bo v tem primeru postalo mehko in brez okusa.

## Nasvet

Jeseni zamrznite nekaj kostanja, da bo vedno pri roki. Če ga nimate, lahko jed skuhate tudi brez njega. Pri kuhanju rdečega zelja uporabite rdeče vino, pri belem zelju pa belo. Nič hudega ne bo, če barva vina ne bo prava, nikakor pa ne uporabljajte sladkih vin.



**Priporočam**

akacijev ali cvetlični med



## Sestavine

(za 4 osebe)

20 do 30 kostanjev  
7 žlic olja (nevtralnega okusa)  
2 lovorova lista  
6 klinčkov  
ščepec kumine  
2 čajni žlički medu  
50 g sesekljane čebule  
200 g kiselkastih jabolk  
800 g zelja  
1dl vina  
sol  
poper

# Solate





# Solata z dimljenim lososom in medenim prelivom

## Priprava

Sestavine za solato enakomerno razporedimo na krožnik. Sestavine za preliv stresemo v manjši kozarec za konzerviranje, dobro zapremo in temeljito pretresemo. Preljemo po solati.



**Priporočam**  
kostanjev med

**Sestavine**

- 200 g sveže kumare
- 200 g kuhane cvetače
- 200 g kuhanega brokolija
- 200 g paradižnika
- 100 g rdeče paprike
- 100 g čebule
- 1 jedilno žlico koruznih zrn iz konzerve
- 100 g rezin dimljenega lososa
- olive
- orehi

## Preliv

- 100 g jogurta, narejenega na grški način
- 3–4 žlice kostanjevega medu
- 1 žlica gorčice
- 2 žlici limetinega soka
- 1 žlica balzamičnega kisa
- sol in poper po okusu

**Sestavine** (za 4 osebe)

- 45 srednje debelih redkvic
- 2 žlici masla
- 1 žlica medu nevtralnega okusa
- 2 žlici kisa
- sol, poper
- 8 manjših kuhanih ohlajenih krompirjev
- 1 žlička sesekljanega kopra
- bučno olje (ali oljčno)
- kis (po želji)

## Priporočam

akacijev ali cvetlični med



# Krompirjeva solata z glaziranimi redkvicami

## Priprava:

Večje redkvice prerežemo čez pol, majhne pa le očistimo. V ponvi zmešamo redkvice, maslo, med, kis, sol, poper in 200 ml vode. Segrevamo do vrenja, temperaturo znižamo in kuhamo tako dolgo, da polovica tekočine povre, to je 10 do 15 minut.

Medtem krompir olupimo in narežemo na rezine, dodamo redkvice, počakamo, da se ohladijo, in posujemo s sesekljanim koprom.

Preden postrežemo, po želji prelijemo z oljem in kisom.



# Medena korenčkova solata z bučkami in sončnicami

## Priprava

Šalotki očistimo, prerežemo čez pol in narežemo na krhle, kot pomarančo. Bučke narežemo na tanke rezance. Po dolgem prepolvimo korenčke in po potrebi še enkrat, da dobimo enako velike kose. Dobro speremo zemljo iz zelenega dela. Olje v ponvi segrejemo, dodamo čebulo, bučke, korenje in grah (če je svež) ter na zmernem ognju pražimo nekaj minut. Dodamo sončnice, brizg kisa, sol, poper, premešamo in pražimo toliko, kot želimo, da so korenčki mehki. Če uporabimo kuhan grah, ga dodamo na koncu. Odstavimo in prelijemo z medom. Posebej zmešamo grški jogurt s koprcem, solimo in dodamo solati ali postrežemo ločeno. Solato po potrebi še začini s kisom in/ali oljem.

## Sestavine (za 4 osebe)

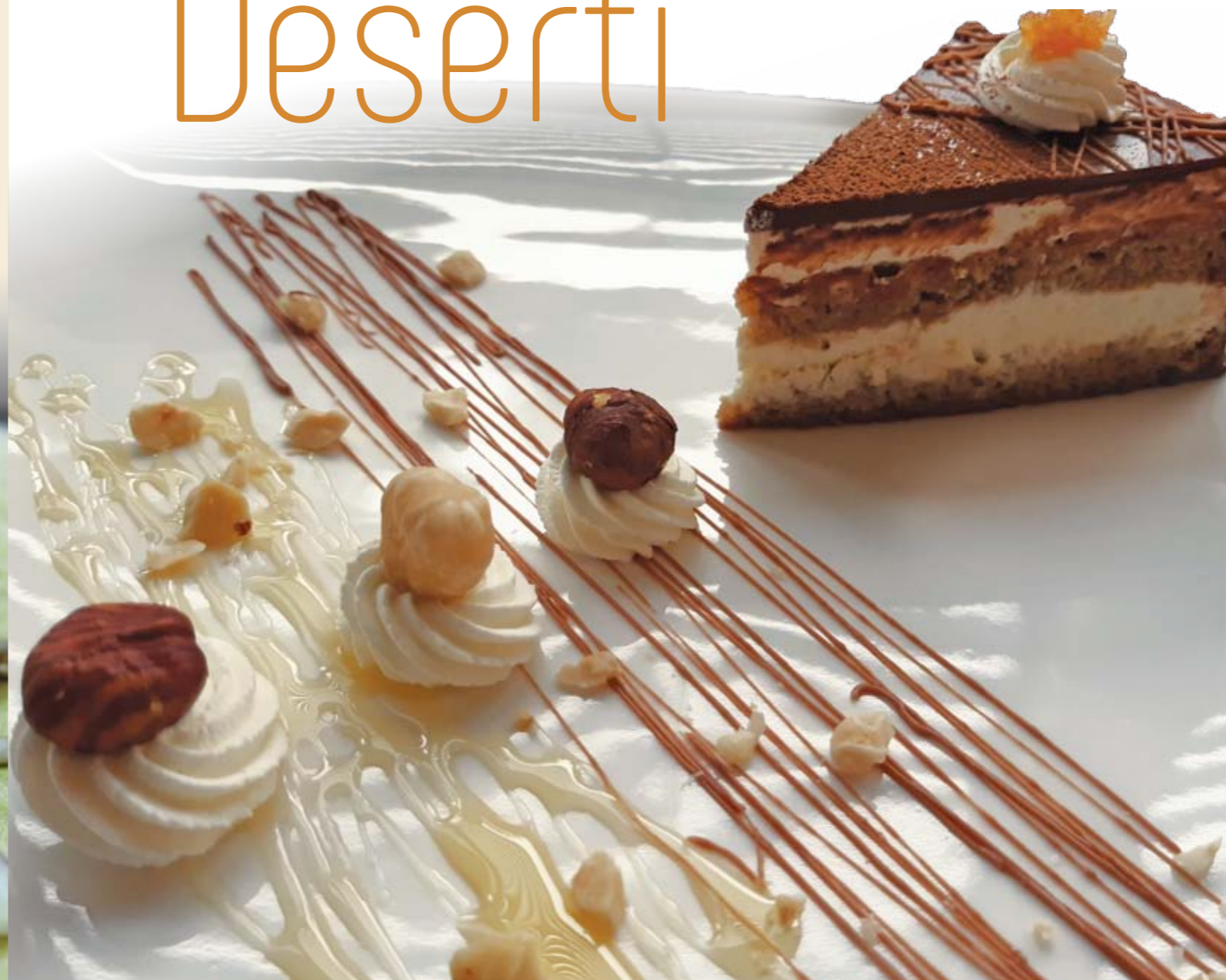
- 2 šalotki
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 šop manjših korenčkov
- 1 manjša rumena ali zelena bučka
- 1/2 skodelice kuhanega ali mladega surovega graha (lahko v stročjem)
- sol, sveže mlet poper
- 1 žlička jabolčnega kisa
- 4 žlice sončničnih semen
- 1 žlička medu
- 1 skodelica grškega jogurta
- 2 kobula svežega ali 1/2 žličke suhega koprcja



**Priporočam**  
akacijev ali cvetlični med



# Deserti





# Ržene palačinke



## Priporočam

akacijev, cvetlični med ali belo čokolada z medom



## Sestavine (za 8 palačink)

1 skodelica ovsenih kosmičev  
1 skodelica ržene moke  
2 jajci  
1 pecilni prašek ali vinski kamen  
300 ml mineralne vode  
olje za peko

## Sestavine (za 8 palačink)

140 g ovsene moke (zmeljemo ovsene kosmiče)  
2 jajci  
ščepl soli  
150 ml lešnikovega mleka (ali mineralne vode)  
malo vode  
olje za peko



## Priprava

Ločimo beljaka od rumenjakov in naredimo sneg. Tega vmešamo v gladko zmes pomešanih ovsenih kosmičev, ržene moke, rumenjakov, pecilnega praška in vode. Pečemo na olju do zlato rumene barve na obeh straneh. Še tople namažemo z Medolado z okusom bele čokolade ali z različnimi vrstami medu in sokom limone.

## Sestavine (za 8 palačink)

300 ml mineralne vode  
100 g ajdove moke  
40 g pšenične moke  
1 zvrhana čajna žlička pecilnega praška ali vinskega kamna  
1 zvrhana čajna žlička koruznega škroba  
olje za peko

# Ovsene palačinke

## Priprava:

Ovseno moko dodamo k jajcu, mleku, vodi in soli ter vse skupaj zmešamo z mešalnikom, da dobimo homogeno maso. Testo je nekoliko gostejše kot pri standardnih palačinkah, da se te pri obračanju ne trgajo. Maso zlivamo na segreto ponev, na katero kapnemo nekaj olja. Še tople namažemo z Medolado z okusom kakava in lešnikov.

## Priporočam

akacijev, cvetlični med ali kakav z medom



# Ajdove palačinke

## Priprava

Vse sestavine zmešamo v gladko maso (po potrebi dodamo malo moke ali vode). Testo naj počiva v hladilniku vsaj nekaj ur. Pred peko maso pustimo 10 minut na sobni temperaturi. Na segreti olju spečemo tanke palačinke in jih še tople nadevamo z Medolado z okusom kakava.

## Priporočam

akacijev, cvetlični med ali namaz iz kakava, lešnikov in medu






# Torta Strahinj

žlahтна ajdova torta s skuto in medom



 **Priporočam**  
cvetlični, akacijev ali ajdov med

**Sestavine**

- Biskvit
- 5 jajc
- 150 g medu
- 100 g ajdove moke
- 50 g praženih mletih lešnikov

**Skutni nadev**

- 300 g polnomastne ekološke skute
- 300 g sladke smetane
- 1,5 žlice medu
- sok ene ekološke limone
- 5 g želatine

**Medena raztopina**

- 2 žlici medu
- 1 žlico ruma
- 400 ml vode

**Čokoladni obliv**

- 200 g smetane
- 150 g temne čokolade

## Priprava

### Biskvit

Rumenjake ločimo od beljakov. Beljake stepemo v trd sneg ter vanj vmešamo med in rumenjake. Zmesi dodamo moko z lešniki ter vse skupaj narahlo premešamo v homogeno maso. Testo vlijemo v pekač za torte s premerom 20 cm ter ga pri 175 °C pečemo 25 minut.

### Nadev

Zmešamo skuto, med, sok limone in stepeno sladko smetano. Mešanici dodamo stopljeno želatino, ki smo jo že prej namočili v 35 ml vode, tako da nastane kremast skutni nadev.

### Izdelava torte

Pečen biskvit ohladimo in ga enkrat prerežemo. Prelijemo ga z medeno raztopino (med in rum prelijemo z vodo in mešamo toliko časa, da se med raztopi). Nato spodnjo polovico biskvita nadevamo s skutnim nadevom in pokrijemo z drugo polovico namočenega biskvita. Torto oblijemo s čokoladnim oblivom. Pripravimo ga tako, da smetano zavremo, odstavimo in v njej raztopimo čokolado. Ohladimo ga na 35 °C. Nato torto še poljubno okrasimo.





# Medene rezine z bučnimi semeni

## Priprava

Maslo penasto umešamo. Dodamo rumenjake, med in dobro umešamo. Beljake s ščepcem soli stepemo. Čokolado grobo sesekljam. Moko s pecilnim praškom presejemo.

Masi z rumenjaki dodamo mandlje/orehe, bučna semena, moko in sneg ter rahlo premešamo. Maso namažemo na pomaščen pekač. Pečemo 20–30 minut na 170 °C – odvisno od debeline testa.

Na toplo pecivo namažemo glazuro. Razrežemo na rezine ali z modelčkom izrežemo srčke, polmesece itd. Posušimo. Za glazuro »beli led« dobro umešamo obe sestavini. Po želji lahko dodamo še en jajčni beljak.

**Sestavine**  
6 jajc  
200 g masla  
200 g moko  
13 g oziroma 1 vanilin sladkor  
200 g jedilne čokolade  
200 g mletih mandljev ali orehov  
200 g cvetličnega medu  
7 g oziroma polovico vrečke pecilnega praška  
200 g grobo sesekljanih bučnih semen  
ščep soli, cimet, klinčki, kardamom  
limonina lupinica

**Beli led – glazura**  
sok 1 limone  
200 g sladkorja v prahu



### Priporočam

cvetlični ali akacijev med,  
korajžni ajdov med



# Medeni biskvit z makom in ajdovo moko

## Priprava

Kašo skuhamo v mleku, ki mu dodamo malo soli. Penasto zmešamo maslo, dodamo med, vaniljev sladkor, limonino lupino, rum in rumenjake. Počasi primešamo ajdovo moko, presejano s praškom iz vinskega kamna.

Iz beljakov in sladkorja stepemo trd sneg, ki ga narahlo in postopoma izmenjaje z makom vmešamo v masleno maso. Na koncu dodamo kuhano ajdovo kašo in rozine in ju vmešamo v maso.

Stresemo v namazan in pomokan podolgovat pekač ter pečemo pri 170 do 180 °C predvidoma 30 do 40 minut. Ko je kolač pečen in ohlajen, ga prelijemo s čokoladnim prelivom.

**Sestavine**  
150 g masla  
200 g medu  
10 g vaniljevega sladkorja  
limonina lupina  
20 ml ruma  
6 rumenjakov  
6 beljakov – sneg  
50 g sladkorja  
100 g ajdove moko ali tatarske ajdove moko  
5 g vinskega kamna ali pecilnega praška  
200 g mletega maka,  
100 g kuhane ajdove kaše  
100 g rozin ali kandiranega sadja

### Čokoladni preliv

100 g temne čokolade  
50 g masla



### Priporočam

ajdov, kostanjev ali gozdni med





# Orehova medena potica

## Priprava

### Testo

Moko natresemo v skledo. Če uporabljamo svež kvas, pripravimo kvasec iz malo toplega mleka, malo medu in žličke moke. Pustimo pet minut, da se kvas razpusti in naraste. Če uporabljamo suhi kvas, ga vsujemo v toplo mleko, dodamo med in maslo ter mešanico zlijemo na moko.

Dodamo jajce, sol in limonovo lupino ter zmešamo ter nato zgnetemo v voljno testo, ki se mora začeti svetiti. Testo ne sme biti pretrdo ne premeško. Količina mleka je odvisna od vlažnosti moke in velikosti jajc. Testo se ne sme lepiti na skledo in prste, v tem primeru dodajmo malo moke. Če bo premeško, ga bomo težko položili v model.

Testo prekrijemo s krpo, lahko pa čez skledo površno napnemo še folijo za živila. Tako bo testo zadrževalo toploto in se ne bo izsušilo. Seveda moramo dovoliti dostop zraka. Postavimo na toplo mesto, da naraste. Prostor za peko potice mora biti topel in brez prepiha. Vzhaja naj dobre pol ure, toliko, da se količina podvoji.

### Nadev

Orehe lahko zmeljemo na kavni mlinček ali kako drugače. Mleko zavremo, mu dodamo sladkor in vaniljo. Temni sladkor smo uporabili zato, da bi malce pobarval nadev, pa tudi zaradi karamelnega okusa.

Z vrelo tekočino poparimo orehe, premešamo in dodamo rum ter limonov sok. Tik preden bomo nadev uporabili, vmešamo še sneg beljakov. Okus izboljša tudi dodatek limonovega soka in ruma.

## Sestavine

### Testo

500 g mehke bele pšenične ali pirine moke  
dobre 250 ml toplega mleka  
1 velika žlica medu  
1 vrečka suhega kvasa ali 21 g svežega  
80 g masla ali olja  
2 rumenjaka  
naribana lupina 1 limone  
ščeplj soli

### Nadev

400 g orehov  
150 ml vrelega mleka  
50 g masla  
150 g cvetličnega ali akacijevega medu  
2 vanilin sladkorja ali pol žličke mlete vanilje ali 1 izpraskan strok vanilje  
sok 1 limone  
sneg 2 stopenih beljakov  
1 zamašek ruma  
200 ml rozin (po želji)

raztopljeno maslo ali olje za mazanje modela in testa in moka za model

## Sestavljanje in peka:

Mizo prekrijemo z velikim dobro zlikanim prtičem, da robovi od zlaganja niso očitni in ga enakomerno poprašimo z moko. Testo obrnemo na prtič in ga z dlanmi rahlo potlačimo, da dobimo obliko pravokotnika. Testo res enakomerno razvaljamo v pravokotnik mer 55 × 60 cm.

Testo premažemo s stopljenim maslom ali oljem, da se bolje sprime z nadevom. Nadev enakomerno razporedimo po testu, en krajši rob pustimo 2 cm nenamazan. Testo obrežemo in iz obrezkov naredimo polžke, ki jih položimo na pomaščen pladenj.

Če želimo, dodamo rozine, najbolje je, da jih prej namočimo v rum. Testo zvijemo tako, da začnemo zvijati pri krajši stranici s pomazanim robom.

Pazimo, da zvijamo tesno. Če so konci neravni, jih malce odrežemo. Potico položimo v namaščen ter z moko poprašen model. Lahko jo prerežemo čez pol in položimo v ozek pravokoten model.

Na več mestih jo prebodemo do dna, da morebitnemu ujetemu zraku damo prosto pot.

Pustimo, da vzhaja 20 minut, in položimo v pečico, ogreto na 210 °C, za 15 minut, nato znižamo na 180 °C in pečemo še 45 minut. Potico pustimo v pečici še pet minut. Vzamemo jo iz pečice in pustimo v modelu še 20 minut, nato jo zvrnemo na desko in pustimo, da se ohladi.

Večplastno zavijemo v prtič in pustimo stati čez noč, preložimo na lep pladenj in posujemo z mletim sladkorjem. Narežemo in postrežemo.

## Priporočam

cvetlični, akacijev ali lipov med





# Pehtranova potica z orehovim sladoledom in mandeljni ter medom

## Priprava

Vse sestavine za testo zmešamo, nato dodamo kvas. Testo mora biti srednje čvrsto. Pustimo, da enkrat vzhaja. Vse sestavine za nadev razen beljakov zmešamo, nato iz beljakov stepemo sneg, ki ga nežno vmešamo v nadev.

Testo na tanko razvaljamo in do polovice namažemo z nadevom ter zvijemo. Med zvijanjem večkrat prebodemo testo. Pečemo na 175–180 °C približno 1 uro, v pečico pa lahko damo posodo z vodo za boljše pečenje.

Za pripravo sladoleda stepemo sladko smetano in vanjo vmešamo vse druge sestavine. Kos potice serviramo na krožniku, ki je posut z mandeljni, zraven dodamo sladoled in vse skupaj nežno polijemo s slovenskim medom.



### Priporočam

cvetlični, akacijev ali lipov med

## Sestavine

**Testo**  
300 g gladke moke tip 400  
300 g ostre moke  
100 ml olja  
2 rumenjaka  
3 žlice sladkorja  
42 g kvasa  
1 vanilin sladkor  
limonova lupinica  
300 ml sirotke ali mleka

## Nadev

600 g skute  
50 g pšeničnega zdroba  
3 rumenjaki  
3 žlice sladkorja  
1 vanilin sladkor  
pehtran  
5 beljakov

## Orehov sladoled

1 lonček (200 ml) jogurta  
200 ml sladke smetane  
200 ml zmletih orehov  
100 ml sladkorja v prahu  
med za dodatek

## Sestavine

500 g navadne ajdove moke  
500 g pšenične bele moke TIP 500  
250 g surovega masla  
3 jajca (150 g)  
150 g rjavega sladkorja  
400 g medu  
6 g (žlička) pecilnega praška  
10 g (žlica) sode bikarbone  
30 g vode  
malo bio limonove lupine  
4 g začimb za medenjake  
(cimet, mleti klinčki, ingver, muškadni orešček)

## Priprava:

Maslo penasto stepemo z jajcem in s sladkorjem. Vmešamo med in začimbe. Sodo namočimo v vodi in dodamo. Ajdovo in belo pšenično moko zmešamo s pecilnim praškom, presejemo na stepeno jajčno zmes in zamesimo gladko testo.

Iz testa z modeli izrezujemo medenjake različnih oblik ter jih zlagamo na pomaščen pekač ali peki papir. Pečemo 15 minut pri 180 °C, nato jih pustimo 60 minut, da se ohladijo, ter jih shranimo.



### Priporočam

ajdov, kostanjev  
ali gozdni med

# Ajdovi medenjaki

Ajdovo medeno testo je pri mesenju nekoliko drugačno kot običajno medeno testo iz pšenične moke in ima tudi nekoliko drugačen barvni odtenek. Ajdovi medenjaki so sivkasto rjavkaste barve, okus je prijazen, ne premočan, nekoliko grenčine pa prida ajdov, kostanjev ali gozdni med.

Ajdovih medenjakov nismo krasili z nobenim dodatkom, saj želimo, da je delujejo naravno, da so čim bolj zdravi, torej s čim manj sladkorja, in da je njihov okus po pečenem medenem testu čim bolj bogat.

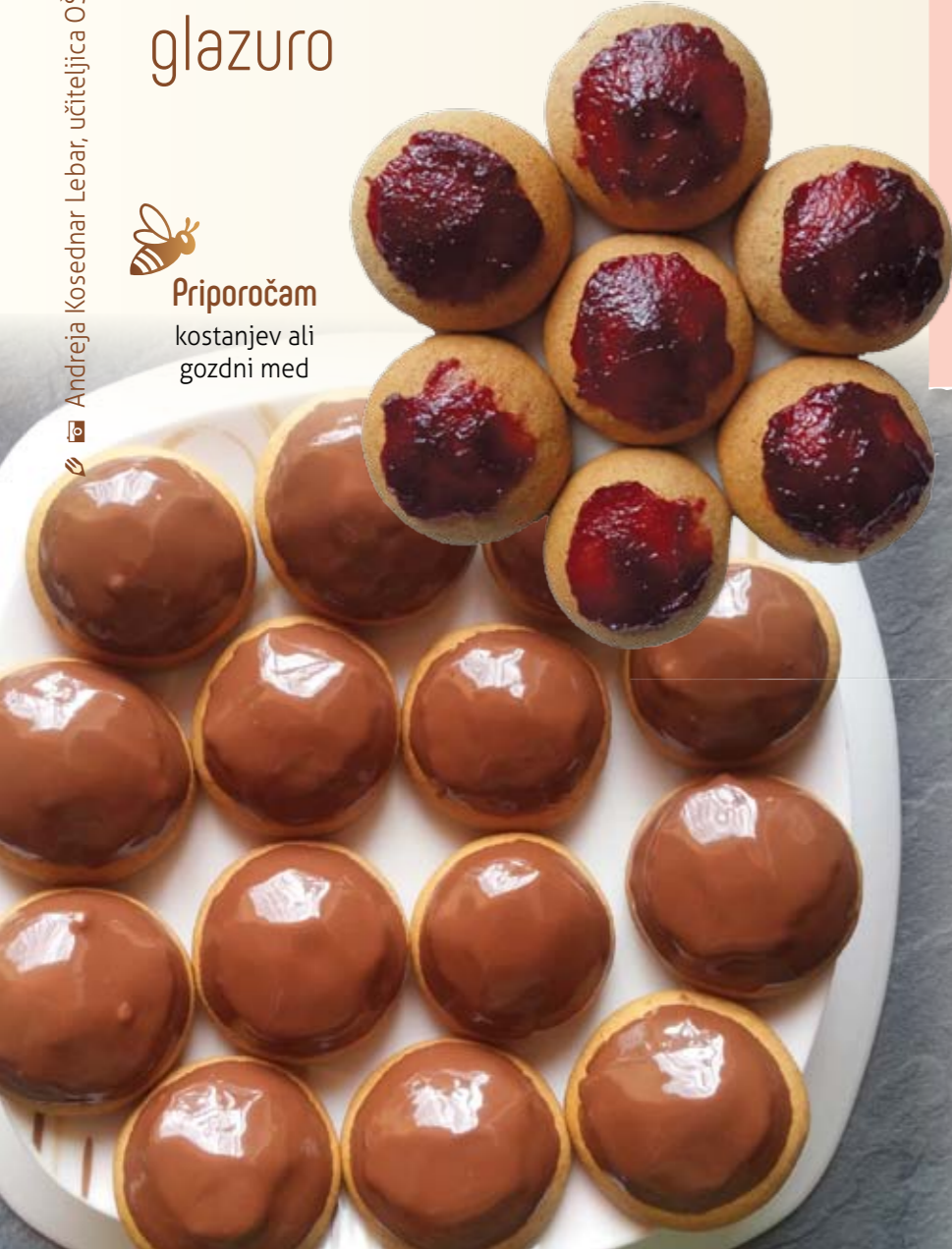




# Medenjaki z marmeladno in čokoladno glazuro



**Priporočam**  
kostanjev ali  
gozdni med



## Sestavine

**Testo**  
80 dag gladke moke  
2 veliki žlici sode bikarbone  
7 žlic tekočega medu  
2 celi jajci  
2 žlici svinjske masti  
30 dag sladkorja v prahu  
8 žlic mleka, po ščepec cimeta  
muškarnega oreščka  
koriandra, ingverja  
mletih klinčkov in pimenta (premešamo)  
naribana lupinica biolimone

**Glazura**  
domača marmelada  
črna čokoladna glazura  
200 g črne čokolade  
100 g masla

## Priprava

Sladkor, jajca, mast, začimbe, limonovo lupinico in med stepemo v gosto maso ter dodamo mleko in moko s sodo bikarbono. Z mešalnikom mešamo toliko časa, dokler gre, nato zamesimo testo. Testo zavijemo v prozorno folijo in ga pustimo počivati čez noč.

Iz testa naredimo svaljke, jih razrežemo na enake koščke in oblikujemo srednje velike kroglice. Testo lahko tudi razvaljamo in izrezujemo različne oblike.

Medenjake pečemo pribl. 10 minut pri 180 °C. Ko jih jemljemo iz pečice, morajo biti medenjaki še mehki. Še mlačne medenjake na tanko premažemo z marmelado. Na koncu vsakega pomočimo v čokoladno glazuro, s katero prekrijemo marmelado.

## Sestavine

**Testo**  
300 g medu  
600 g moke (pol ostre, pol gladke), lahko kamutove  
130 g masla  
2 jajci  
1 žlička sode bikarbone  
50 g mletih mandljev ali orehov  
1 žlička cimeta  
¼ žličke mletih klinčkov  
noževa konica mletega popra  
½ žličke mletega ingverja

**Za okras:**  
1 beljak  
200 g sladkorja v prahu  
brizg limonovega soka



## Priporočam

ajdov, kostanjev ali gozdni med



# Medenjaki z orehi

## Priprava

Med in maslo zavremo in ohladimo. V skledo stresemo obe moki, dodamo sodo bikarbono, mandlje, začimbe, sol in dobro premešamo. Dodamo ohlajeno maslo in jajci. Testo dobro premešamo in pustimo stati čez noč na hladnem.

Drug dan testo razvaljamo pol cm debelo, izrežemo zelene like in pečemo 15 minut v pečici, ogreti na 160 °C. Po želji jih okrasimo.

Za krašenje beljak stepemo skupaj s sladkorjem in dodamo malo limonovega soka. Nadevamo v tulec iz papirja za peko in krasimo možice.





# Kvašeni medeni štrukeljci s sončničnimi semeni

## Priprava

Kvas zdrobimo, ga premešamo z žlico moke in žličko sladkorja ter gladko vmešamo s 1/2 dl mlačne vode ali mleka. Pustimo, da vzhaja 10 minut. Posebej vmešamo maslo z jajci in sladkorjem, dodamo moko, kvas in po potrebi prilijemo mleko. Mešanico solimo in mešamo ter stepamo v gladko testo. Testo postavimo na toplo, da vzhaja.

Medtem ko testo vzhaja, pripravimo nadev. Sončnična semena rahlo popražimo v ponvi ali pečici, da zadišijo. Dodamo med in ga počasi raztopimo ter ohladimo. Dodamo smetano in zapeženi jajci, drobtine in nekoliko cimeta.

Dobro premešamo. Marelice razrežemo na male kocke.

Vzhajano testo na tanko razvaljamo in nadev enakomerno premažemo po testu. Posujemo z drobno narezanimi marelicami. Nato testo zvijemo in ga narežemo na 8–10 cm velike štrukeljce. Štrukeljce polagamo v namaščen pekač nekoliko odmaknjene eden od drugega.

Postavimo jih na toplo in pazimo, da vzhajajo le do polovice. Premažemo jih smetano, ki ji dodamo jajca, posujemo s sončničnimi semeni in spečemo pri temperaturi 190 °C 30 do 40 minut.

Semena sončnic so vsestransko uporabna, lahko jih uporabite kot nadev za okusne kvašene medene štrukeljce.

**Priporočam**  
cvetlični med



## Sestavine

**Testo**  
200 g tatarske ajdove moke ali prosene moke  
400 g bele pšenične moke  
100 g masla ali sončničnega olja  
2 jajci  
200 do 330 ml mleka ali vode  
50 g sladkorja  
20 g kvasa  
malo soli

## Nadev

250 g medu  
400 g zmletih ali stolčenih sončničnih semen  
100 ml smetane za kuhanje  
2 jajci  
50 g drobtin  
5 g ali malo cimeta  
200 g suhih marelic

## Premaz

1 jajce  
100 g smetane za kuhanje  
100 g sončničnih semen



# Ajdovi štruklji pečeni v smetani

## Priprava

Ajdovo moko prelijemo s kropom, premešamo in narahlo pregnetemo v testo. Pustimo ga počivati 30 minut.

Nato na pomokani deski testo razvaljamo za nožev rob na debelo. Iz navedenih sestavin zmešamo nadev in ga namažemo po razvaljanem testu. Potresemo ga z orehi. Testo zvijemo in ga razrežemo na približno 6 cm dolge štrukeljce.

Pokonci in tesno drug ob drugem jih postavimo v namaščen pekač. Prelijemo jih z nekoliko osoljeno sladko smetano in za vsaj 45 minut postavimo v pečico, segreto na 200 °C. Poskrati morajo vso smetano in ostati sočni. Pečene pokapamo z medom.

## Priporočam

cvetlični, smrekov ali ajdov med



## Sestavine

**Testo**  
500 g ajdove moke  
500 ml slanega kropa  
moka za posipanje

## Nadev

300 g skute  
3 žlice kisle smetane  
2 jajci  
1 žlica sladkorja  
3 žlice medu  
2 žlički drobtin  
pest zmletih orehov  
cimet

## Preliv

700 ml sladke smetane  
2 žlici medu





# Kvašeni mafini z medom in praženimi bučnicami

## Priprava

Iz mleka, medu, kvasa in malo moke naredimo kvasni nastavek. Druge sestavine pomešamo, dodamo vzhajan kvasni nastavek in zgnetemo v gladko testo, ki ga pustimo počivati 10 minut. Nato ga razkosamo na delo po 60 g in jih oblikujemo v kroglice ter ponovno pustimo počivati 10 minut. Med počivanjem testa penasto stepemo vse sestavine za polnilo.

Iz kroglic z valjanjem oblikujemo pravokotnike, ki jih na eni strani vsak centimeter prerežemo, vendar ne do konca. Na celo stran damo nadev, po razrezanem delu pa premažemo z maslom in začnemo zvijati v rulado. Pazimo, da je zaključek spodaj. Na koncu rulado zvijemo v klobčič, ter damo v namaščen model za mafine.

Pustimo vzhajati, premažemo z jajčnim rumenjacom in posipamo z grobo nasekljanimi bučnimi semeni. Pečemo 10 do 12 minut pri 220 °C. Pečene premažemo z medom in tudi sredino napolnimo z njim.

Med s tem ohrani svojo sestavo, ki bi jo z visoko termično obdelavo uničili.

## Priporočam

akacijev ali cvetlični med

### Sestavine

**Testo**  
250 g gladke moke  
1 rumenjак  
3 g soli  
50 g masla  
10 g kvasa  
15 g medu  
100 ml mleka

### Polnilo

50 g masla  
50 g medu  
60 g mletih prepraženih bučnih semen

### Sestavine

(za 5 oseb)  
**Rulada**  
4 jajca  
60 g sladkorja  
60 g medu  
140 g moke  
1/2 žličke pecilnega praška  
1/4 žličke cimeta

### Krema

250 g smetane  
120 g bele čokolade  
1 žlica medu

# Medena rulada s kremo iz bele čokolade in medu

## Priprava

Beljake ločimo od rumenjakov. Beljake s sladkorjem stepemo v čvrst sneg, rumenjake in med penasto umešamo. Obe masi zmešamo in dodamo presejano moko, pomešano s pecilnim praškom in cimetom. Maso narahlo premešamo.

Pekač 40 cm x 30 cm prekrijemo s papirjem za peko in nanj enakomerno razdelimo maso. Pečemo v pečici, ogreti na 180 °C, 12 do 15 minut. Pečeno rulado damo na papir za peko, posipan s sladkorjem v prahu, in jo zvijemo v rulado ter pustimo, da se ohladi. Ohlajeni ruladi odstranimo papir za peko.

Smetano stepemo in ji primešamo stopljeno belo čokolado in med. S to kremo namažemo rulado. Po potrebi lahko rulado predhodno narahlo pokapamo s prekuhano osladkano vodo. Rulado tesno zvijemo in pustimo v hladilniku, da se krema strdi in rulada prepoji. Potresemo s sladkorno moko in narežemo.

## Priporočam

cvetlični, smrekov ali akacijev med





# Jabolčna torta z ajdo, skuto in medom

## Priprava:

Zmešamo 3 jajca, stopljenega masla in sladkor. Dodamo mleko, cimet, sol in premešamo. Primešamo še moko in pecilni prašek.

Jabolka olupimo in narežemo na tanke rezine, pomagamo si lahko z mandolino. Dodamo jih k ajdovemu testu in jih nežno vmešamo z rokami. Rezine jabolok v celoti prekrijemo s testom.

Ločimo 3 jajca, iz beljakov naredimo sneg, rumenjake shranimo za kasneje. Skuti primešamo žlico medu, naribano limonovo lupinico in na koncu še nežno vmešamo stepene beljake.

Po dnu pekača premera 20 cm razporedimo polovico mase z jabolki. Čez njo razporedimo skutin nadev in povrh dodamo še drugo plast jabolok.

Pečemo 25 minut pri 180 °C, nato torto odstranimo iz pečice, zmešamo dva rumenjaka s kisló smetano in mešanico rumenjakov razporedimo po vrhu torte. Torto vrnemo v pečico in pečemo še 25 minut.

Počakamo, da se torta v celoti ohladi, jo odstranimo iz modula in postrežemo prelito z medom.



**Priporočam**  
akacijev, lipov ali  
cvetlični med

## Sestavine (za 12 kosov)

1 kg jabolok  
120 g ajdove moke  
120 ml mleka  
3 jajca  
30 g masla  
50 g sladkorja  
žlička vaniljevega izvlečka  
žlička pecilnega praška  
ščeč soli  
2 žlički cimeta

## Skutni nadev

500 g pasirane skute  
lupina 1 limone  
3 beljaki  
1 žlica medu

## Preliv

100 ml kisle smetane  
2 rumenjaka  
dodaten med za preliv

## Sestavine (za 4 osebe)

**Maline**  
300 g malin  
120 g akacijevega medu  
sok polovice limete

## Krema

150 ml mleka  
pol stroka vanilje  
3 rumenjaki  
25 g škroba  
40 g akacijevega medu  
12 g cvetnega prahu  
150 ml sladke smetane

## Okrasitev

4 lističi melise ali mete  
cvetni prah

# Krema v kozarcu s cvetnim prahom, malinami in akacijevim ali lipovim medom

## Priprava:

Očiščenim malinam dodamo sok limete in med. Po desetih minutah jih razporedimo na dno štirih pecljatih kozarcev.

**Krema:** Strok vanilje razrežemo po dolgem in s konico noža postrgamo sredico ter oboje zavremo v mleku. Pustimo pol ure.

Rumenjake in škrob z malo z vaniljo odišavljenega hladnega mleka dobro gladko razmešamo. Med mešanjem prilijemo preostalo vrelo mleko. Postavimo na štedilnik in med stalnim mešanjem na nizki temperaturi kuhamo pet minut.

Ohladimo do mlačnega in primešamo med. Cvetni prah in stepeno sladko smetano rahlo umešamo v kremo. Nadevamo v kozarce in dobro ohladimo.

Okrasimo z lističi melise ali mete in posujemo z zrcni cvetnega prahu.



**Priporočam**  
akacijev ali lipov med  
in cvetni prah





# Borovničeva presna torta

## slastna tudi iz drugega jagodičevja



### Priporočam

lipov, akacijev, cvetlični, gozdni ali smrekov



### Sestavine

(za 4 osebe)

3 žlice mletih lešnikov  
za posip pladnja

#### Testo

150 g suhih sliv brez koščic,  
namočenih dve uri  
150 g mletih lešnikov za testo  
1 ščepec soli

#### Nadev

150 g indijskih oreškov, dve uri  
namočenih v vroči vodi  
300 g ameriških ali gozdnih borovnic  
(ali drugega jagodičja)  
1 večja ali 2 mali banani  
(ali več borovnic)  
3 žlice medu  
60 g kokosove maščobe  
1 ščepec soli  
1 žlica limonovega soka  
pest borovnic za okrasitev

#### Nadev:

V sekljalnik stresemo indijske oreške in jih seseklamo v drobno kašo. Dodamo banane, borovnice, izbrano sladilo in limonov sok. Kokosovo maščobo stalimo v ponvi in jo vmešamo v kremo. Krema se hitro strdi, zato jo nemudoma vlijemo na pripravljeno testo in z lopatico poravnamo. Površino okrasimo z borovnicami, čeprav bomo zaradi njih torto morda malo težje rezali. Najlepše je, če vsako borovnico posebej polagamo na torto. Tako bodo vse jagode lepo obrnjene navzgor. Model pokrijemo s folijo ali krožnikom in postavimo za več ur v hladilnik.

### Priprava

Potrebujemo obod za torte premera 20 cm. Desertni krožnik posujemo z malo grobo mletih lešnikov.

Lešnike zmeljemo. Suhe slive odcedimo in stresemo v sekljalnik ter zmeljemo v pasto. Dodamo mlete lešnike in sol ter zmes oblikujemo v hlebček. Tortni obod položimo na desertni krožnik.

Testo zvaljamo z dvema plastema papirja za peko. Z obodom izrežemo dno in ga preložimo na desertni krožnik. Obod namestimo okrog testa. Iz preostalega testa oblikujemo svaljek, ga sploščimo in ponovno povaljamo, da dobimo trak. Teга obrežemo in porabimo za rob testa, ki ga rahlo pritismo ob tortni obod.





# Energijske sončnične kroglice

hitro pripravljene,  
hitro pospravljene



## Priporočam

cvetlični, hojev, smrekov, lipov,  
akacijev ali gozdni med

## Priprava

V sekljalniku zmeljemo datlje, polovico sončničnih semen, sol in cvetni prah. Dodamo lahko tudi cimet, kardamom in ingver. Dodamo med, brusnice in preostala sončnična semena in ročno oblikujemo kepo testa. Maso razdelimo na dva dela, oblikujemo dolga svaljka in ju na deski razrežemo. Po želji oblikujemo kroglice ali pustimo narezano kot salamo. Če želimo bolj homogeno maso, lahko vse sestavine stresemo v sekljalnik in sesekljamo hkrati. Ali pa poleg datljev zmeljemo tudi brusnice, tako se masa lepo rdeče obarva. Kroglice bi lahko potopili še v temno čokolado ali povaljali v sesekljanih brusnicah ali kokosu.

## Sestavine (za 4 osebe)

1 skodelica (1/4 l)  
sončničnih semen  
1/2 skodelice suhih brusnic  
1/2 skodelice datljev  
(ali suhih fig, hrušk)  
2 žlici medu po izbiri  
1 ščepec soli  
1 žlica cvetnega prahu

## Sestavine (za 4 osebe)

500 g sladkokislih jabolk  
1 žlica medu  
čili v prahu po okusu

## Priprava

Jabolka očistimo in skupaj z medom in čilijem zmeljemo v fino kašo. Pri dodatku čilija in medu pazimo, da ga ni preveč, saj se okus in sladkost po sušenju zelo okrepi. Zmes razpredimo po dveh pladnjih, obloženih s papirjem za peko, in enakomerno razporedimo.

# Sušeni pikantni jabolčni lističi

Nadevamo v vrečko, ji odrežemo konec in na pladenj, obložen s papirjem za peko, nabrizgamo kupčke. Sušimo v sušilniku ali pri priprtih vratcih pečice pri temperaturi do 60 stopinj toliko, da so suhi na otip. Čas sušenja je najmanj pet ur in je odvisen od moči sušilnika ter debeline slojev.



## Priporočam

cvetlični, smrekov, gozdni  
ali akacijev med





# Koruzni puding s sladkimi medenimi žganci



## Priporočam

akacijev, lipov ali cvetlični med

**Sestavine** (za 5 oseb)

**Puding**  
300 ml sladke smetane  
200 ml mleka  
80 g moke koruze trdinke  
(posebna vrsta koruze iz Bohinja)  
1 zavitek vanilin sladkorja  
50 g sladkorja  
1 žlica škrobne moke  
5 žlic domače marmelade

### Sladki medeni žganci

30 g koruzne moke iz trdinke  
30 g mletih orehov  
30 g masla  
1 velika žlica medu

## Priprava

**Puding**  
Moko suho pražimo v kozici, ko zadiši, dodamo sladko smetano ter mleko in zavremo. Zgostimo s škrobno moko, ki jo predhodno razmešamo v žlici hladne vode, in sladkamo s sladkorjem in vanilin sladkorjem.

Na dno steklenega kozarčka damo žlico marmelade, ko se puding malo ohladi, ga nalijemo čez marmelado. Po vrhu potresemo sladke medene žgance.

### Sladki medeni žganci

Vse sestavine za žgance skupaj na hitro zmešamo v kašo, podobno žgancem. Pekač obložimo s povoščenim papirjem in nanj enakomerno porazdelimo »žgance«. Pečemo v pečici 5–8 minut na 170 °C.

# Medeni šodo/šato s sokom pomaranče

**Sestavine** (za 4 osebe)

200 ml soka pomaranče  
1 jajce  
2 rumenjaka  
(ali 3 cela jajca)  
80 g medu

## Priprava

Jajce, rumenjaka in med umešamo, da dobro naraste. Prilijemo vroč sok pomaranče. V vroči vodni kopeli stepamo, da se zgosti.

Takoj serviramo poleg raznih vrst sladice. Pomarančnemu soku lahko dodamo tudi vino ali pa šodo pripravimo samo z vinom ali mlekom.

Medeni šodo oz. šato s sokom pomaranče spada med tekoče penaste kreme ali prelive. S šodojem prelijemo razne sladice, kot je kipnik, masleni šarkelj, ocvrta jabolka ali ocvrto bezgovo cvetje.

Lahko pa ga pripravimo tudi kot samostojno jed, saj že od nekdaj velja, da daje »moč« (porodnicam, pri okrevanju po boleznih ...).



## Priporočam

akacijev, lipov ali cvetlični med





# Jogurt na grški način

## Postopek izdelave jogurta na grški način

1. Mleko segrejemo na 90 do 95 °C.
2. V manjšo posodico vlijemo 500 ml mleka, vanj vmešamo mleko v prahu in vlijemo v preostalo vroče mleko. Mleko nato ohladimo na 45 °C, kar je najugodnejša temperatura za delovanje jogurtovih mlečnokislinskih bakterij.
3. V mleko, ohlajeno na 45 °C, vmešamo 30 ml kupljenega jogurta in lonec postavimo v pečico, ki smo jo segreti na 45 °C.
4. Po dveh ali treh urah mleko zaradi nastale mlečne kisline postane čvrsto, pravimo, da koagulira.
5. Lonec postavimo v hladilnik za vsaj osem ur. V tem času se oblikuje značilna aroma jogurta.
6. V cedilo položimo primerno gosto tkano tkanino (na primer gazo ali gosto zaveso) in nanjo prelijemo jogurt. Sirotka bo v nekaj urah odtekla, na cedilo bo ostal gost kremast jogurt – jogurt na grški način. Najboljše je, da odcejanje poteka v hladilniku, saj tako preprečimo naknadno kisanje izdelka.

## Grški jogurt z medom

V posodico nadevamo grški jogurt, ga prelijemo z medom in posujemo z nasekljanimi orehi. Za okras na vrh sladice položimo polovice celih orehov.



### Priporočam

lipov ali cvetlični med



### Sestavine

1 l mleka  
30 g mleka v prahu  
**Za grški jogurt z medom**  
(za 1 osebo)  
200 g grškega jogurta  
2 (ali več) jedilnih žlic medu  
5 orehov

**Jogurt na grški način pripravimo tako, da izdelamo jogurt z večjo količino suhe snovi in ga nato pustimo, da se odcedi na gosto tkani tkanini, dokler ne doseže zelene gostote. Grški jogurt lahko uporabljamo namesto kisle smetane za pripravo različnih sladkih jedi, namazov, za dopolnjevanje okusa juh in omak.**

# Poletni sladoled medena sivka

### Sestavine

160 ml cvetličnega medu  
2–3 žlice jedilnih cvetov sivke  
600 ml sladke smetane s 30 % m. m.  
600 ml polnomastnega mleka  
2 jajci

## Priprava

Jajci stepemo ter zmes skupaj z mlekom, sladko smetano in cvetovi sivke vlijemo v kozico. Ob stalnem mešanju maso segrevamo, dokler rahlo ne zavre, nato pa jo postavimo na hladno. Pokrijemo jo s pokrovko in pustimo, da se pari 30 min.

Precedimo, da odstranimo cvetove sivke. Dodamo med in dobro premešamo. Sladoledno maso pokrijemo in jo čez noč ohladimo v hladilniku.

Ohlajeno sladoledno maso vlijemo v gospodinjski aparat za pripravo sladoleda in jo zamrzujemo 30 minut oz. po navodilih proizvajalca.

Če imamo raje nežno konsistenco sladoleda, ga lahko postrežemo takoj, lahko pa ga še za dve uri postavimo v zamrzovalnik in nato postrežemo bolj zamrznjenega.



### Priporočam

akacijejev, lipov ali cvetlični med





# Osvežilen ledeni čaj z lipovim medom

Najbolj primeren je čaj z aromo sadja ali cvetlic. Lahko ga zamenjamo tudi z roibooshem, če želimo, da je napitek brez kofeina.

Polovico vode zavremo. Prelijemo čez črni čaj in namakamo 3–4 minute in ga nato takoj precedimo, da čaj ne postane grenak. Če uporabimo roiboosh, ga lahko namakamo daljši čas.

V precejen in še topel čaj dodamo med in premešamo, da se raztopi. Dodamo še preostali liter hladne vode. Pustimo, da se najprej ohladi na sobni temperaturi, nato pa ga ohladimo še v hladilniku.

Pred serviranjem dodamo stisnjen sok dveh limon. Nato čaj prelijemo v servirni vrč in na koncu dodamo še na kolute narezano limono, šopek mete in nekaj ledu. Postrežemo hladno.

**Sestavine**  
2 litra vode  
80 g svetlejšega medu  
3 limone  
šopek mete  
8 žlic aromatiziranega črnega čaja



**Priporočam**  
lipov med

**Sestavine**  
500 g jagod  
0,25 l limonovega soka (7–8 limon)  
1,25 l vode  
100 g lipovega medu



**Priporočam**  
lipov med

# Jagodna limonada z lipovim medom

V stoječem mešalniku zmešamo očiščene jagode in polovico limonovega soka, da koščke jagod popolnoma zmeljemo.

Zmes pretočimo v velik vrč, dodamo preostali limonov sok, vodo in med. Mešanico dobro premešamo, ji dodamo led in nekaj rezin limone za okras.



# Bučno-hruškov medeni napitek

**Sestavine**  
 četrtina buče hokaido  
 1 velik koren  
 3 hruške  
 1 žlica ajdovega medu  
 2 vejici mete

## Priprava

Bučo in hruške olupimo in narežemo na koščke. Kuhamo ju z vejicami mete v malo vode približno 10 minut.

Medtem ostrgamo in naribamo korenček ter ga na koncu dodamo v lonec.

Po 2 minutah kuhanja, odstranimo meto, in vse sestavine spasiramo.

Ko se malce ohladi, vmešamo med in ponudimo.



**Priporočam**  
ajdov med

**Sestavine**  
 110 g grobo mlete kave  
 900 ml vode  
 lipov med

## Priprava

Za cold brew potrebujemo nekoliko bolj grobo mleta kavna zrna. Približna velikost zrn rjavega sladkorja bo ravno prava. Če imamo kavna zrna, jih lahko zmeljemo v multipraktiku, če kupujemo mleto kavo, vzamemo mešalico za filter kavo.

V večjo posodo dodamo mleto kavo in jo prelijemo z vodo. Vse skupaj postavimo v hladilnik čez noč. Cold brew kava se vari 12 do 24 ur, odvisno od zelene jakosti.



**Priporočam**  
lipov med

# Cold brew kava z lipovim medom

Pripravljen cold brew precedimo skozi filter vrečko. Kavo odcedimo počasi, najbolje je, da zrn kave ne ožemamo, da napitek ne postane grenak.

Cold brew kavo postrežemo ohlajeno, z ledom, in vsak kozarec po okusu sladkamo z lipovim medom. Ta se odlično poveže s sicer cvetlično-sadno aromo hladno varjene kave.





# Medeni sirup borovih vršičkov napitek s pridihom gozda



## Priporočam

akacijev, lipov, cvetlični, gozdni,  
smrekov ali hojev med



Smrekove vršičke redno nabiramo in jih pripravljamo v sirup ali liker. Če smo v vrt zasadili rušje (lat. *Pinus mugo*), jih lahko pomladi, ko se pojavijo mladi poganjki, nekaj potrgamo in tako omejimo razrast grmov.

Vršički so malce daljši, zato jih lahko tudi narežemo, damo v kozarec in prelijemo z medom. Še bolj smiselno je, če uporabimo strjen med, saj vršičke nalagamo z medom v izmenjujočih se plasteh in ne splavajo takoj na vrh.

Vsaj tri tedne pustimo stati na stalni temperaturi, a ne na soncu. Kozarec tu in tam obrnemo. Na koncu precedimo, sirup nalijemo v manjše stekleničke, vršičke pa prelijemo z alkoholom ter pustimo stati še nekaj dni. Precedimo, dodamo malo sirupa in nalijemo v steklenice.

