

## SKUTIN NAMAZ Z BUČNIMI SEMENI

- 250 g sirnega namaza ali pretlačene skute
- 2 žlici kisle smetane (sladke)
- 2 žlici drobno sesekljanе čebule
- 2 stroka česna
- 2 žlici bučnih semen
- sol, poper



Skuto ožamemo. Bučna semena v suhi ponvi počasi prepražimo. Polovico prepraženih drobno sesekljamо. Česen olupimo in drobno sesekljamо. Skuto, kisko ali sladko smetano in bučno olje penasto umešamo. Dodamo sesekljanе čebulo, česen, sveže mleti poper in bučna semena. Lahko uporabimo tudi mlečni sirni namaz.

## AVOKADOV NAMAZ

- zrel avokado
- sol
- žlička limoninega soka, oljčno olje,
- drobno sesekljanе začimbe: drobnjak, peteršilj, čemaž, koprca, origano

Avokado olupimo, narežemo na koščke. Dodamo sol, začimbe in limonin sok. Pretlačimo z vilicami ali zmeljemo v mešalniku. Lahko dodamo sesekljanо šalotko, koščke paradižnika, čili. .. Namaz lahko naredimo tudi iz pretlačenega avokada z limoninim sokom in kisko smetano ali oljčnim oljem.



*Po podatkih Združenih narodov obstaja tveganje, da bodo orangutani zaradi požiganja in krčenja deževnih gozdov v Indoneziji in na Maleziji za potrebe proizvodnje palminega olja iz divjine izginili že do leta 2020.*

*Zgibanko oblikovala: Romana Ana Dolenc, OPZHR*

Projekt »Odgovorno s hrano«

## NEKAJ RECEPTOV ZA REŠITEV DEŽEVNIH GOZDOV



## Kaj je palmino olje? Kje ga najdemo?

Palmovo olje je najbolj prodajano olje na svetu. Najdemo ga skoraj povsod. Je sestavina šamponov, mil, krem za obraz, piškotov, čokoladnih namazov, sladoledov, čistil itd.

Zaradi njegove nizke cene njegova proizvodnja skokovito narašča.

## Kdo ga proizvaja? Kako vpliva na okolje?

Večina proizvodnje palmovega olja se nahaja v Indoneziji in Maleziji, kjer so velike plantaže palm nadomestile velikanske površine deževnega gozda in šotišč.

Vsako leto zgori več gozdov in šotišč, zato se v zrak sprošča ogromna količina ogljikovega dioksida, kar dodatno prispeva k segrevanju podnebja.

Kot posledica krčenja gozdov grozi izumrtje trem živalskim vrstam: orangutanom, sumatrskim tigrom in slonom.

Pleme »Otroci gozda« na Sumatri so živeli na tradicionalen način in bili popolnoma odvisni od tropskega gozda. Število članov plemena se je zaradi izginjanja gozdov zmanjšalo iz 200.000 na 1500. Preostale člane plemena so naselili kar na palmove plantaže.

Z izbiro hrane brez palminega olja ohranjamo deževni gozd v Indoneziji in preživetje tamkajšnjih prebivalcev.

## NEKAJ RECEPTOV ZA REŠEVANJE TROPSKIH GOZDOV, ORANGUTANOV IN SLONOV

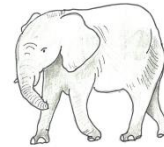


Pripravili smo vam nekaj receptov za odlične jedi, s katerimi se boste izognili predelani hrani, ki najpogosteje vsebuje palmino olje. Želimo vam veliko uspehov pri kuharskem ustvarjanju!

### DOMAČA NUTELA (ČOKOLADNO LEŠNIKOV NAMAZ)

#### Sestavine:

- 80 g lešnikov
- 100 g masla
- 80 g jedilne čokolade
- 30-40 g sladkorja v prahu
- 1,5 - 2 dl sladke smetane
- noževo konico vanilije v prahu
- 1 žlička grenkega kakava



Lešnike prepražimo v suhi posodi, zavijemo v krpo in jih drgnemo, tako da se olupijo.

Zmeljemo jih v pasto v mlinčku za kavo. Maslo in jedilno čokolado stopimo nad soparo.

Dodamo sladkor, zmlete lešnike in premešamo.

Na koncu dodamo sladko smetano in ohladimo.

Nato maso stepemo z ročnim mešalnikom in odličen namaz je pripravljen.

## NAMAZ IZ ČIČERIKE (HUMUS)

#### Sestavine:

- 100 g čičerike
- 2-4 žlice limoninega soka
- 1-2 žlice tahinija (sezamove paste)
- 1 strok česna, sol po okusu
- 2-3 žlice olivnega olja

Čičeriko čez noč namočimo. Vodo zamenjamo in vmes čičeriko še splaknemo. Kuhamo jo do mehkega, približno 1 uro. Solimo šele na koncu kuhanja. Zmeljemo jo z ostalimi sestavinami v univerzalnem mešalniku do gladke paste.

Lahko dodamo rdečo začimbno papriko, svežo papriko ali prepraženo papriko, paradižnik, baziliko, bučo. Tahini ali sezamovo pasto lahko naredimo tudi sami, tako da sezam namočimo čez noč, osušimo, prepražimo in zmeljemo v pasto.

### ČOKOLADNI PIŠKOTI IZ OVSENIH KOSMIČEV

#### Sestavine:

- 170 g masla, 1 jajce
- 200 g moke (lahko je polnozrnata)
- 200 g sladkorja
- 140 g mletih ovsenih kosmičev
- 50 g naribane čokolade
- 75 g kokosove moke, 1 žlička cimeta, vanilija v prahu, pecilni prašek

Iz sestavin zamesi testo, oblikuj kroglice, jih narahlo splošči z vilicami in speci.