

JEDI IZ AJDOVE KAŠE IN AJDOVE MOKE

ZAJTRK:



AJDOVA KAŠA S SADJEM IN MEDOM

Količine za 10 oseb	Živilo
0,50 kg	ajdove kaše
1 ščepec	soli
1 kg	sadju po želji: jagode, borovnice, maline, jabolka, banan ...
0,15 kg	oreščkov :
0,10 kg	mandlji, lešniki ali orehi med

- Lahko ponudimo TOPLO ali pa kašo skuhamo že prejšnji večer in ponudimo HLADNO.
- Namesto oreščkov lahko dodamo različna semena – sončnično, laneno, sezamovo.

KOSILO (od predjedi do sladice):

PREDJED

Gobja juha z ajdovo kašo

Količine za 10 oseb	Živilo
0,40 kg	gob: jurčki, šampinjoni ali druge vrste gob
0,04 kg	maščobe
0,12 kg	čebule
0,01 kg	česna
0,20 kg	ajdove kaše
0,20 l	kisle smetane
0,01 kg	zelenega peteršilja
Začimbe:	šetraj, timijan, mleta kumina, sol

- Na maščobi prepražimo sesekljano čebulo.
- Dodamo na lističe narezane gobe, prepražimo, dodamo sesekljan česen ter zalijemo z vodo.
- Dodamo ajdovo kašo, začimimo in kuhamo deset minut.
- Preden ponudimo, jed okrasimo s sesekljanim zelenim peteršiljem in kisló smetano, ki smo jo nekoliko umešali.



- Lahko uporabimo tudi posušene gobe, vendar jih moramo prej namočiti v hladni vodi.

GLAVNA JED

PEČENKA - NADEVANA SVINJSKA RIBICA Z AJDOVO KAŠO

Količine za 10 oseb	Živilo
1,60 kg	svinjske ribice
0,06 l	olja
NADEV:	
0,12 kg	hamburgerja ali šunke
0,08 kg	čebule
0,01 kg	česna
0,02 l	olja
0,2 l	sladke smetane
0,12 kg	ajdove kaše

- Meso prerežemo, ga potolčemo in začimimo.
- Iz petine mesa pripravimo nadev. Meso sesekljamo v multipraktiku, nato pa mu dodamo sladko smetano, začimbe, kuhano in ohlajeno ajdovo kašo, na drobne kocke narezano slanino ter prepraženo sesekljano čebulo in česen.
- Nadev razporedimo po mesu, ga zavijemo kot rolado, začimimo in pokapamo z oljem.
- Spečemo v pečici.
- Narežemo in ponudimo.

- Namesto svinjskega mesa lahko uporabimo tudi goveje ali puranje meso.



VZHAJANI AJDOVI CMOKI

Količine za 10 oseb	Živilo
0,60 kg	ajdove moke
0,3 l	vode
0,01 kg	soli
0,015 kg	kvasa
0,05 kg	masla
1	jajce
0,12 kg	masla

- Ajdovo moko poparimo s slanim kropom in jo ohladimo do mlačnega.
- Dodamo kvasac in premešamo.
- Maslo in jajce umešamo in iz vseh sestavin zamesimo testo ter ga dobro pregnetemo.
- Vzhaja naj pol ure.
- Oblikujemo cmoke in jih pustimo še enkrat vzhajati.
- Kuhamo jih v slanjem kropu približno osem minut, odvisno od velikosti cmokov.
- Preden jih ponudimo, jih zabelimo z maslom.

- Lahko jih zabelimo tudi s prepraženimi ovčvirki ali z zaseko.

SOLATA IZ AJDOVE KAŠE IN PORA Z JOGURTOVIM PRELIVOM

Količine za 10 oseb	Živilo
0,40 kg	ajdove kaše
0,40 kg	pora
0,02 kg	soli
0,40 l	jogurta
0,08 l	limonovega soka
Začimbe:	sol, pol žličke medu

- Uporabimo lahko tudi druge vrste zelenjave.
- Bučke, jajčevce in papriko narežemo ter popečemo.
- Solato lahko pripravimo tudi z drugimi solatnimi prelivi.



SLADICA

AJDOVE PALAČINKE Z OREHOVIM NADEVOM IN SLADOLEDOM

Količine za 10 oseb	Živilo
0,30 kg	ajdove moke
0,10 kg	pšenične moke
4	jajca
0,5 l	mleka
ščepec	soli
0,10 l	olja za peko

- Polovici moke dodamo jajca, sol in polovico mleka.
- Z metlico/šibo vse skupaj dobro razvrkljamo, da dobimo gladko maso brez grudic, nato pa masi prilijemo še preostalo mleko. Znova razvrkljamo. Pustimo stati vsaj deset minut.
- Spečemo tanke palačinke.
- Namažemo z nadevom in serviramo.

- Nadev: orehe prelujemo z vrelim mlekom. Smetano stepemo. Vse sestavine rahlo premešamo.

- Dodamo kepice sladoleda.

- Nadevi so lahko poljubni:
- SLADKI: čežana, čokolada, brusnična marmelada ...
- SLANI: gobji nadev, nadev iz različne prepražene zelenjave ali nadevi iz različnih pikantnih mesnih ali zelenjavnih solat. V tem primeru ajdovo palačinko pripravimo kot »tortiljo«.



VEČERJA:

SKUTNI MOŠNJIČKI Z AJDOVO KAŠO

Količine za 10 oseb	Živilo
0,25 kg	skute
0,25 kg	masla
0,25 kg	moke – polovica ajdove in polovica pšenične moke
1	jajce

- Iz skute, masla in moke pripravimo krhko testo tako, da moki na deski dodamo na koščke narezano maslo in pretlačeno skuto ter vse skupaj na hitro pregnetemo.
- Testo naj vsaj pol ure počiva v hladilniku.
- Razvaljamo ga na debelino 4 mm ter z modelčkom (za krofe) izrežemo kroge.
- Nadevamo jih z nadevom ter jih na vrhu stisnemo skupaj, da oblikujemo mošnjičke. Premažemo jih s stepenim jajcem.
- V pečici jih pri srednji temperaturi pečemo dvanajst minut.

- Sadju sladkamo in začimimo ter mu dodamo kuhano in ohlajeno ajdovo kašo.
- Ob serviranju dodamo lističe sveže mete.
- Šunko in sir narežemo na drobne kocke, jih prelujemo s kisló smetano ter masi dodamo kuhano in ohlajeno ajdovo kašo.

- Nadevi so lahko poljubni, nekaj idej:
- za SLADKEGA: različne marmelade, narezano sveže ali suho sadje, skutni nadev, pehtranov nadev ...;
- za SLANEGA: prepraženo mletó meso, rakci, različna zelenjava ...

- Serviranje:
- Poleg sladkih nadevov ponudimo različne tekoče kreme.
- Slane popestrimo z različnimi omakami.

DOBER TEK.

Izdala in založila: Čebelarstva zveza Slovenije, Javna svetovalna služba v čebelarstvu
 Lektoriranje: Nuša Radinja, Besedilo: Andreja Kandolf, Dušica Majer, Tončka Jesenko, Marija Arh Ivanšek (recepti)
 Fotografije: Franc Šivic, Andreja Kandolf, Marjan Papež, Marija Arh Ivanšek, Marko Borko, arhiv ČZS
 Leto izdaje: Julij, 2012, Naklada: 150 000 izvodov, Oblikovanje: Vanja Dolhar, Littera picta, Tisk: Littera Picta
 Financirano s sredstvi iz proračuna RS v okviru Javne svetovalne službe v čebelarstvu.
 Projekt je nastal v sodelovanju z Ministrstvom za kmetijstvo in okolje, Čebelarstva zvezo Slovenije-Javno svetovalno službo v čebelarstvu, Kmetijsko gozdarsko zbornico Slovenije, Gospodarsko zbornico Slovenije-Zbornico kmetijskih in živilskih podjetij.

AJDA

AJDA – KORISTNA ZA KMETA, ODLIČNA ZA ČEBELE, ZDRAVA ZA VSAKOGAR



Po Koroškem po Kranjskem že ajda zori ...
 Ali so vam všeč ajdovi štruklji, ajdov kruh ... ?
 Ajdove žgance verjetno poznate, kaj pa ajdove palačinke?
 Ste privrženci ajdovih jedi, se nagibate k zdravemu načinu življenja,
 storite vse, da prispevate k ohranjanju okolja, v katerem živite?
 Potem je ta vsebina kot nalašč za vas.

O ajdi

Ajda je enoletna rastlina, visoka 15–60 cm, steblo je navadno rdeče obarvano, cvetovi so rožnatordeči ali beli. Ime ajda je prevzeto iz staronemške besede Heiden, ki je v zvezi z nem. Heide 'ajd, pogan'. Rastlina je bila tako poimenovana zato, ker so jo v 12. stoletju v Evropo prinesli križarji iz poganskih krajev ter iz Kitajske. Latinsko ime *Fagopyrum* in angleško ime buckwheat pomenita »bukovo žito«, to pa pove, da so njeni trikotni plodovi podobni bukovim.

Ajdo pogosto uvrščamo med žita, čeprav to ni. Spada med dresnovke, tako kot kislica, rabarbara, dresen ... Izvira iz jugozahodne Kitajske, v Sloveniji je bila prvič omenjena leta 1426.

Obstaja veliko vrst ajde, vendar v svetu najpogosteje uporabljajo dva tipa: navadno ajdo (*Fagopyrum esculentum*) in tatarsko ajdo (*F. tataricum*). Največ sejejo in uporabljajo prvo, druga pa raste predvsem na goratih območjih. Tatarska ajda ni primerna za pašo čebel, ima pa v zrnju veliko več antioksidantov (zlasti rutina) kot navadna ajda.

Ajda nekoč in dandanes

Še pred nekaj več kot pol stoletja so pri nas pridelali precejšnje količine ajde, potem pa se je začela umikati rodovitnejšim poljščinam, zlasti koruzi in strniščnim krmnim dosevkom. Na območju zdajšnje Slovenije in ponekod drugod v svetu je bila ajda nekoč hrana kmetov, revnih ljudi in najetih kmečkih delavcev težakov. Temnejši ajdov kruh in druge ajdove jedi niso bile tako rahle kot pšenične, so pa ljudi nasitile ter jim zagotovile kakovostne beljakovine in nekatere druge nujno potrebne snovi, tudi če si niso mogli privoščiti mesa. V zadnjih letih se zanimanje za ajdo čedalje bolj povečuje, saj se ljudje, ki so naveličani enolične in industrijsko pripravljene hrane, vse bolj vračajo h koreninam – za marsikoga je spomin na ajdo spomin na »dobre stare čase«. To velja tudi za ajdov med. Starejši porabniki medu pogosto povprašujejo po ajdovem medu, starejši čebelarji pa se z nostalgijo spominjajo časov, ko so svoje čebele prezimovali na ajdovem medu, tako da niso niti pomislili na sladkor, s katerim zdaj krmijo čebele za zimsko zalogo.

Ajdov kruh



Sestava in uporaba ajde

Uporabljamo predvsem ajdova semena, iz katerih z luščenjem pridobimo ajdovo kašo, z mletjem pa ajdovo moko.

Kalček in klični listi ajde vsebujejo beljakovine ter nekaj vlaknin in maščob. **Beljakovine imajo izjemno biološko vrednost, saj po aminokislinski sestavi zelo ustrezajo našim potrebam po aminokislinah.** Beljakovine ajde so kakovostnejše od beljakovin pšenice, soje ali mesa, po aminokislinski sestavi pa jih prekašajo samo beljakovine kokošjega jajca. Plodovi so tudi bogat vir B-vitaminov.

V endospermu ajdovega semena je predvsem škrob. V primerjavi z žiti ima ajda več škroba v nerazvežani obliki. Pri predelavi škroba, zlasti pa pri pripravi ajdove kaše, se del nerazvežanega škroba funkcionalno spremeni v **vlaknine**, torej v **snov, ki varovalno vpliva na debelo črevo**. S spremembami škroba je lahko upočasnjen tudi prehod sladkorjev škroba iz prebavil v kri. Prehajanje postane enakomernejše, počasno in nekoliko zmanjšano, to pa je ugodno za bolnike s sladkorno boleznijo.

V zunanjih plasteh ajdovega zrna, neposredno pod lusko, je večina **mineralnih snovi** in **flavonoidov**. Ajda je znana po cinku, ki ga naš organizem nujno potrebuje v manjših količinah. V drugih živilih rastlinskega izvora cinka po navadi ni dovolj ali pa je ta težje dostopen. Slovenska ajda je nekoliko bogatejša s cinkom kot japonska ali kitajska. Podobno kot drugih mineralnih snovi je cinka več v temni ajdovi moki kot v svetli. Ob uživanju ajde pa v telo

vnašamo tudi druge minerale, kot so baker, magnezij in selen.

Rutin in drugi flavonoidi so tudi v zunanjih plasteh ajdovega zrna. To so naravni antioksidanti, ki delujejo protibakterijsko ter preprečujejo, da bi se seme prehitro pokvarilo. Rutin deluje kot antioksidant tudi v našem telesu, saj varuje C-vitamin. Varovalna vloga flavonoidov je razvidna tudi iz tega, da manjšajo škodo, ki bi jo v telesu lahko povzročili sevanje in prosti radikali, ki lahko povzročijo raka. Rutina je več v zelenih delih rastline, vendar je v teh delih ajde tudi fagopirin, ki ob sončenju lahko povzroča preobčutljivost kože in oči na svetlobo. Zaradi tega priporočajo le zmerno in občasno pitje čaja iz ajdovega listja ali cvetov, še posebej v poletnih mesecih, ko smo bolj izpostavljeni sončnim žarkom.

Alergije na beljakovine ajde so redke. Ker ajda ne vsebuje glutena, je primerna tudi za ljudi, ki trpijo za celiakijo.

Ajdova moka in kaša



Ajda v ljudskem zdravilstvu

Nadzemne dele nabiramo in sušimo ob cvetenju rastline. Takrat je količina flavonoidov, predvsem rutina, največja. Nekateri trdijo, da je najučinkovitejša ajda z rožnatimi cvetovi, čebelarji pa poročajo, da prav ta tudi najboljše medi.

Različni flavonoidi vplivajo na kapilare tako, da zmanjšujejo njihovo krhkost in jih krepijo. Nekateri snovi v ajdi zavirajo delovanje določenih encimov, posledica tega je manjše zbiranje vode v medceličju. S tem varujejo pred nastanki edemov, zato je tudi manj vnetij, bolečine in krči pojenjajo, noge niso več tako težke. Zaradi tega priporočajo uživanje ajde in ajdovih izdelkov pri obolenjih srca in krvnega obtoka, aterosklerozi in diabetesu.

Ajda in ohranjanje okolja ter podeželja

Na ozemlju zdajšnje Slovenije pridelujejo ajdo že več kot štiri stoletja, zato so cvetoča in dišeča ajdova polja sestavni del značilne podobe slovenske krajine. Po ajdovih jedeh je Slovenija znana daleč po svetu, celo na Japonskem. Z uživanjem ajdovih jedi, pripravljenih iz domače ajde, kmete spodbujamo k sejanju te rastline, s tem pa tudi k ohranjanju podobe slovenske krajine.



Ajda in čebele

Pa ne samo to. Ajda je izjemno pomembna tudi za kranjsko čebelo in slovenskega čebelarja, seveda predvsem medovite sorte te rastline. Še posebej je dragocena zato, ker cveti v obdobju, ko v naravi ni obilnih virov medicinske in cvetnega prahu. Avgusta in septembra spodbuja matice k zaleganju, hkrati pa si čebele na ajdi lahko naberejo del svoje zimske zaloge hrane in s tem povečajo možnosti za uspešno prezimitev celotne čebelje družine. S sejanjem ajde tako prispevamo k ohranjanju čebel, posredno pa tudi k ohranjanju okolja, saj bi se ob odsotnosti čebel hitro porušilo ravnovesje v naravi, pridelek domače hrane pa bi se občutno zmanjšal. Za setev ajde izberimo izvorno seme (na primer slovenske sorte Darja, Čebelica, Trdinova), primerna pa je tudi avstrijska sorta Bamby. Ajde, ki je za mletje uvožena iz Ukrajine, Rusije ali Kitajske, ne sejemo, ker je pridelek nezanesljiv, še zlasti pa ne zato, ker se sorta skriža z našimi sortami in jih tako pokvari.

JEJMO DOMAČE!

Od daleč pripeljana ajda že zaradi dolgotrajnega prevoza ni tako sveža in okusna kot domača, poleg tega je zlasti tista iz toplejših in vlažnih krajev lahko okužena s strupenimi plesnimi.

Ajda – borka proti plevelom

Skromnost ajde glede potreb po hranilih je eden izmed razlogov, da je ta rastlina primerna za tiste pridelovalce, ki želijo svoje pridelke pridelati brez uporabe mineralnih gnojil in škropiv. Ajda je zelo občutljiva na sredstva za zatiranje plevelov. Ker za posevke ne uporabljamo sredstev za varstvo rastlin, velja ajda za bioživilo oz. varno živilo. Zaradi izjemno hitre rasti rastline in razvoja listov pomaga tudi zatirati semenske plevelle. Ko se dovolj dobro razraste, zasenči in s tem zatira večino plevelov, zlasti semenskih, nekoliko manj uspešna pa je pri zatiranju plevelov, ki se razmnožujejo vegetativno, s koreninami. V preteklosti so bogati kmetje in veleposestniki revnim ljudem oz. bajtarjem brezplačno odstopali strnišča za pridelovanje ajde. Ti so si tako pridelali hrano, lastniki njiv pa so imeli korist, ker so bile njive brez plevelov, ki bi se na njih razrasli po žetvi žit. Tudi na ta način prispevamo k ohranjanju našega okolja, saj vanj vnašamo manj sredstev za varstvo rastlin.

Namesto da so polja pozno poleti prazna, posejmo ajdo. S tem pridelamo dodatno hrano in zmanjšamo razraščanje plevelov na njivi.



Ajdovo polje

Zakaj je dobro uživati lokalno pridelano ajdo?

- S tem ohranjamo podobo slovenske krajine,
- prispevamo k ohranjanju čebel,
- s setvijo ajde zmanjšamo uporabo sredstev za varstvo rastlin, ker zaradi hitre rasti ovira rast plevelov,
- uživanje živil iz ajde blagodejno vpliva na naše zdravje,
- s tem izražamo podporo slovenskemu kmetijstvu (čebelarstvu).

Literatura:

Kreft, I. (1995): Ajda. Ljubljana: Kmečki glas.

Mlinarič, A.: Največ flavonoidov je v cvetovih, Herbika, oktober 2000, str. 14–15.
Galle Toplak (2000): Zdravilne rastline na Slovenskem. Ljubljana: Mladinska knjiga, str. 38–39.