

# 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 ščep	soli
1 kg	sadja po želji:
	jagode, borovnice, maline, jabolka,
0,15 kg	banan . . .
0,10 kg	oreščkov :
	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, začnimo in kuhamo deset minut.
- Preden ponudimo, jed okrasimo s sesekljanim zelenim peteršiljem in kisllo 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 začnimo.
- 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, začnimo 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

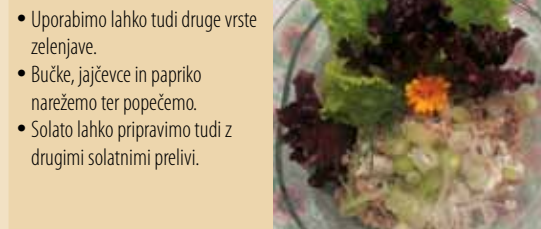
- Ajdovo moko poparimo s slanim kropom in jo ohladimo do mlačnega.
- Dodamo kvasac in premešamo.
- Maslo in jajce umešamo in iz vseh sestavin zamesimo testo ter ga dobro pregnetemo.
- Vzhaja naj pol ure.
- Oblikujemo cmoke in jih pustimo še enkrat vzhajati.
- Kuhamo jih v slanjem kropu približno osem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

- Ajdovo kašo skuhamo v slanjem kropu in ohladimo.
- Očiščen por narežemo na drobne kolobarje. Lahko ga tudi skuhamo v slanjem kropu, ohladimo in narežemo na kolobarje.



## 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
ščep	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.

- Sadje sladkamo in začnimo ter mu dodamo kuhano in ohlajeno ajdovo kašo.
- Ob serviranju dodamo lističe sveže mete.
- Šunko in sir narežemo na drobne kocke, jih prelujemo s kisllo 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 mleto meso, rakci, različna zelenjava . . .

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

- Dodamo kepice sladoleda.

Količine za 10 oseb	Živilo
NADEV	
SLADKI:	
0,30 kg	sadja – gozdnih sadežev
0,12 kg	medu ali sladkorja
0,15 kg	ajdove kaše
ščep	cimeta
sveža	melisa
zelišča	

### 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: 2013, Ponatis, naklada: 15 000 izvodov, Oblikovanje: Vanja Dolhar, Littera picta, Tisk: Medium  
 Financirano s sredstvi iz proračuna RS v okviru Javne svetovalne službe v čebelarstvu.  
 Projekt je nastal v sodelovanju z Ministrstvom za kmetijstvo in okolje, Čebelarstvo 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 po aminokislinski sestavi zelo ustrezajo našim potrebam po aminokislinah.** Plodovi so tudi bogat vir B-vitaminov.

V endospermu ajdovega semena je predvsem škrob. V primerjavi z žiti ima ajda več škroba v nerazvejani obliki. Pri predelavi škroba, zlasti pa pri pripravi ajdove kaše, se del nerazvejanega škroba funkcionalno spremeni v **vlaknine**. S spremembami škroba je lahko upočasnjena tudi prehod sladkorjev škroba iz prebavil v kri. Prehajanje postane enakomernejše, počasno in nekoliko zmanjšano.

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. 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.

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 medu.

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

Ajdova moka in kaša



V prehrani uporabljamo tako ajdovo kašo kot ajdovo moko. Iz **moke** lahko spečemo kruh, pripravimo ajdove žgance, cmoke, krape in mošnjičke, palačinke, ajdove rezine z borovnicami, ... Ajdovo **kašo** lahko uživamo skupaj s sadjem, s praženimi jurčki ali zelenjavo, odlična je kot priloga h gobovi juhi, uporabna je za solate, lahko pa pripravimo tudi pečenko, nadevano z ajdovo kašo. Na zadnji strani zgibanke vam je na voljo nekaj namigov za popestritev vašega jedilnika.



### 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 križa z našimi sortami in jih tako pokvari.

## 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.

### 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 plevelce. 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 popestri naš jedilnik,
- 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.