



# **21 kuharskih receptov IZ AJDOVE KAŠE**

**[www.naravni-zaklad.si](http://www.naravni-zaklad.si)**





## Ajda v kulinariki

Iz ajde so naši dedje pripravljali vse mogoče jedi: močnik, žgance, kruh, kolače, pogače, štruklje, krapce, kašo itd. Najpogostejša sta bila močnik in žganci. Navadno so jih jedli z mlekom in kislim zeljem. Žgancem so včasih dodajali krompir ali ječmenovo ali koruzno mleko. Danes le redka gospodinjstva pripravljajo ajdove žgance.

Največkrat je bil na mizi ajdov kruh. Ker se ajdova moka slabo veže, so ji dodajali oves, ječmen, krompir, proso in celo fižol. Ajdov kruh so pekli kmetje do nedavnega. Zdaj ga je dokončno zamenjal pšenični, čeprav je v sodobnih supermarketih mogoče kupiti tudi ajdovega, ki ga pečejo v pekarnah kot kulinarčno specialiteto, vendar mu dodajajo dosti pšenične moke.

Zaradi pozitivnih in zdravilnih lastnosti ajde smo tudi v Naravnem zakladu mnenja, da bi Slovenci morali pogosteje jesti ajdove dobrote. Zato smo v ta namen zbrali in raziskali 21 receptov, ki jih lahko pripravite iz ajde.

Dober tek :)



# Ajdova juha

## Sestavine:

100 g ajdove kaše  
2 korenčka  
1 čebula  
1 strok česna  
vejico peteršilja  
timijan  
sol  
popper  
1 v žlica olivnega olja  
1 liter vode

## ZA PODMET:

1 žlica kisle smetane  
1 m žlica moke  
0,5 dl vode

## Priprava:

Ajdovo kašo umijemo, odcedimo in damo v lonec, ter kuhamo 20 minut.

Med tem v drugi posodi na olivnem olju, posteklenimo seseklano čebulo, dodamo narezan korenček in stremo česen. Ko česen zadiši prilijemo vodo in ajdovo kašo.

Dodamo nasekljan korenček, peteršilj, timijan, sol in popper ter pustimo, da vre 10 minut.

Na koncu po želji dodamo podmet narejen iz kisle smetane in moke.



# Ajdovčki

## Sestavine:

80 g polnozrnate moke  
60 g ajdove moke  
30 g kakava  
100 g masla  
50 g sladkorja v prahu  
1 rumenjaki  
noževa konica mletega cimeta in klinčkov  
2 veliki žlici ruma  
90 g mletih orehov

## ZA NADEV:

marelična marmelada  
Po želji na vrhu polijemo/posipamo še:  
jedilno čokolado  
mleti sladkor

## Priprava:

Vse sestavine postopoma dajemo v posodo in mešamo dokler ne dobimo mase za oblikovanje piškotov.

Na dno posode za peko piškotov položimo pekopapir in oblikujemo za majhno žličko velike kroge. V katere z kuhnilico naredimo luknje.

Ko pekač napolnimo, damo piškote v pečico za 10 minut na 180°.

Takoj, ko piškote dajemo iz pekača jih napolnimo z marmelado, ter ponovno damo pečt v pečico za 5 minut na 150°.

Na koncu po želji namočimo v stopljeno jedilno čokolado ali potresemo z mletim sladkorjem.





# Ajdovi žganci

## Sestavine:

1/2 l vode

1/4 kg ajdove moke

3 žlice stopljene masti z ocvirki

ščepec soli

## Priprava:

V 2 litersko posodo vlijemo slano vodo in počakamo da zavre.

Nato vsujemo moko in na sredini naredimo s kuhlenco luknjo, da moko vrela voda lepo zalije.

Po 15 minutah kuhanja, vodo odlijemo in tekočino shranimo (za morebitno kasnejše mehčanje žgancov).

Zmes dobro premešamo s kuhlenco, da se vsa moka poveže z vodo. Pokrito pustimo, da žganci malo odležijo.

Zabelimo z ocvirki in postrežemo.

## NASVET:

Ajdove žgance lahko ponudimo kot prilogo ali zalijemo z mlekom in naredimo pravi domači slovenski obrok!



# Solata iz ajdove kaše

## Sestavine:

1/2 kg kuhane in ohlajene ajdove kaše  
1 velika kuhana rdeča pesa (prav tako ohlajeno)  
1 srednje veliki por  
200 g rukole

## SESTAVINE ZA PRELIV:

balzamični kis  
olivno olje  
sol, poper

## Priprava:

Kuhano in dobro ohlajeno ajdovo kašo vsujemo v večjo posodo. K kaši enakomerno narežemo por in peso. Mešanico dobro premešamo z pripravljenim prelivom (po okusu).

Da solate ne izgubi volumna na koncu primešamo rukolo in hladno postrežemo.

## NASVET:

Namesto običajnega preliva si lahko naredimo smetanov preliv. Kislo smetano dobro razžvrkljamo, ter po okusu solimo in popramo. Preliv postrežemo v majhni posodi ko je jed že na krožniku.



# Pecivo iz ajdove kaše

## Sestavine:

200 g ajdove kaše (kuhane, 15 min v vreli vodi)  
10 g masla  
80 g sladkorja  
4 jajca  
20 g čokolade v prahu  
40 g moko  
1 pecilni prašek  
pomarančna in limonina lupinica

## NADEV IN PRELIV:

marelična marmelada  
120 g jedilne čokolade  
maslo

## Priprava:

H kuhani in ohlajeni ajdovi kaši primešamo rumenjake, sladkor, maslo, limonino lupinico, čokolado v prahu, moko in pecilni prašek. Vse skupaj zelo dobro premešamo. Nato v posebni posodi zmešamo beljak in tudi tega na koncu rahlo vmešamo.

Maso zlijemo v pomaščen pekač (30 cm) ter pečemo 20 minut na 180 stopinj.

Pecivo ohladimo in po vrhu namažemo z marelično marmelado ter na koncu polijemo oz. okrasimo z čokoladno glazuro.

Zelo dobro se poda, če dodamo na vrhu še kakšno jagodičje (maline, jagode).





# Polnjene paprike z ajdovo kašo

## Sestavine:

200 g ajdove kaše  
1 velika čebula  
1 krompir  
1 korenček  
2 velika paradižnika  
nekaj strokov česna (po želji)  
5 paprik  
1 mž paradižnikove mezge  
1/2 mž sladke paprike v prahu  
peteršilj  
olivno olje  
sol, poper



## Priprava:

Najprej paprike dobro operemo in odstranimo sredico.

### NADEV:

Na olju posteklenimo drobno nasekljano čebulo, dodamo drobno nasekljan česen in peteršilj, hitro premešamo in dodamo ajdovo kašo, ki smo jo predhodno kuhali 15 minut v slani vodi. Na koncu dodamo še nariban krompir in korenček. Dobro premešamo, solimo in popramo (po okusu) ter odstavimo.

Paprike napolnimo z filo in pripravimo omako, v kateri bomo do konca skuhalo polnjene paprike.

### OMAKA:

Paradižnika prelijemo z vrelo vodo in počakamo, da koža rahlo odstopi ter je pripravljena za lupljenje. Paradižnika olupimo in nasekljamo.

Na olju krameliziramo 1 malo žlico rjavega sladkorja, dodamo nasekljan paradižnik in česen, dušimo 5 minut. Nato dodamo še eno malo žlico paradižnikove mezge in pol žličke sladke paprike v prahu ter zalijemo z pol litra vode.

Dodamo nadevane paprike in kuhamo 45 minut.

# Ajdovi štruklji

## Sestavine:

50 dag ajdove moke  
10 dag bele moke  
6 dl slane vrele vode  
50 dag skute  
2 jajci  
4 žlice smetane  
maslo in drobtine po potrebi



## Priprava:

Ajdovo moko poparimo s slano vodo in pustimo, da se ohladi. Vmešamo belo moko in ko je testo dobro zgnetenno, ga razvaljamo, na približno pol centimetra.

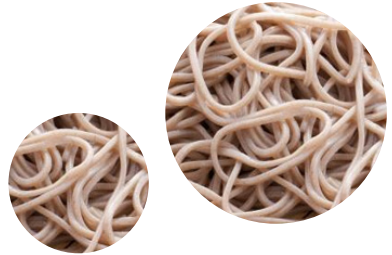
Nato naredimo nadev tako, skuti in smateni dodamo stolčena jajca, malo posolimo in potresemo z drobtinami ter premažemo razvaljano testo. Tesno ga zvijemo v moker in z drobtinami potresen prtič ali pomaščeno aluminjasto folijo, vložimo v vrelo slano vodo in kuhamo na srednji temperaturi 20 minut.

Preden ga narežemo na rezine, ga malo ohladimo. Zabelimo ga z maslom in drobtinami.

# Testenine iz ajdove moke

## Sestavine:

15 ajdove moke  
10 dag polnozrnate moke  
2 jajci  
2 vž vode  
ščepec soli



## Priprava:

Jajcema dodamo vodo in sol ter dobro razžvrkljamo. Pred tem presejemo obe moki in ju zmešamo skupaj.

Vse sestavine zmešamo v precej trdo maso. Maso dobro povaljamo po moki in jo pustimo počivati najmanj 2 uri.

Maslo lahko nato poljubno narežemo in oblikujemo v testenine, ki jih potrebujemo.

Rezance pred shranjevanje sušimo do suhega. Kuhajo pa se približno 10 minut v vreli osoljeni vodi.



# Pica iz ajdove moke

## Sestavine:

150 g ajdove moke  
100 g bele moke  
15 g kvasa  
2 ž mlačnega mleka za kvas  
1,5 dl vrele slane vode

## NADEV:

zmleti polpeti (namažemo)  
origano  
mocarela  
navadni sir  
sveže bučke  
sveža paprika  
narezani šampinjoni  
olive

## Priprava:

Ajdovo moko poparimo z vrelim kropom in skupaj z ostalimi sestavinami zamesimo v hlebček. Hlebček pustimo počivati 1 uro.

Ko je testo všlo, ga porazdelimo po pomeščenem pekaču in ga po okusu obložimo. Meni najljubša je opisana zgoraj pod nadevom. Zlagamo povrsti kot je napisano.

Pico damo v pečico, segreto na 190 ali 200°C, za dobre pol ure.



# Ajdovi krekerji

## Sestavine:

3 žlice ajdove kaše  
1 strti česen  
1 vž drobno nasekljane šalotke  
5 žlic ajdove moke  
3 ž pšenične moke  
pest črnih oliv  
sol  
olivno olje  
4 vž vode

## Priprava:

Za eno uro namočimo ajdovo kašo. Po eni uri vse skupaj odcedimo.

Ajdovo in pšenično moko presejemo v posodo, prilijemo vrelo vodo, premešamo in dodamo strt česen, šalotko, sol, malo olivnega olja, nasekljane črne olive in namočeno ajdovo kašo.

Zamesimo v srednje mehko maso, po potrebi dodamo sok od oliv ali pšenično omoko za zgostitev. Masa za krekerje naj počiva vsaj 1 uro.

Razporedimo po peki papirju 0,5 cm na debelo in pečemo 2 uri na 130 stopinjah. Vmes preverjamo, če so krekerji že suhi.





# Pečena ajdova kaša z skuto

## Sestavine:

2 skodelici ajdove kaše (cc 1,5 dcl)

2 skodelici skute

1 jajce

1 velika žlica rozin

1 skodelica sladkorja

1 mala žlica cimeta

vanilijev sladkor

maslo

## Priprava:

Ajdova zrna za eno uro namočimo v vodo, da popijejo vodo. Nato zelo dobro umijemo in precedimo ajdovo kašo, ter primešamo zraven jajce, skuto, sladkor, rozine, cimet in vanilijev sladkor.

Pustimo počivati pol ure, nato maso namažemo v pekač za peko (prib. 20 x 20 cm), ki smo ga pred tem obložili z peko papirjem in namazali z maslom.

Pečemo 40 minut na 180°. Postrežemo narezano na kocke.



# Polpeti iz ajdove kaše

## Sestavine:

1 skodelica mletega mesa (cc 300 g)  
1 skodelica kuhane ajdove kaše  
1 mala čebula  
sveži peteršilj  
1 korenček  
1 strok česna  
1 jajce  
drobtine po občutku (za zgostitev)  
sol, poper  
olje za cvrtje

## Priprava:

V ponev drobno nasekljamo čebulo in jo rahlo posteklenimo. Odstavimo in primešamo ohlajeno ajdovo kašo, mleto meso, strt česen, nasekljan peteršilj, nariban korenček.

Na koncu dodamo še jajce in drobtine v količini da bomo lahko oblikovali polpete.

Oblikujemo polpete, jih povaljamo po drobtinah drobtinah in ocvremo v vročem olju.

Pečene dodajamo na savjeto da se olje dobro popivne.

Odlični so kot priloga ali samostojna jed z solato.



# Ajdovi njoki

## Sestavine:

2 krompirja  
500 g ajdove moke  
1 jajce  
1 vž kisle smetane  
ščepec soli  
2 l vode



## Priprava:

Krompir olupimo, narežemo na kocke in skuhamo do mehkega. Nato ga pretlačimo do mehkega in ohladimo.

Ajdovo moko vsujemo v posodo in poparimo z 2dcl vrele vode. Dobro premešamo in počakamo, da se ohladi toliko, da lahko dodamo še jajce, krompir, kisko smetano in ščepec soli.

Testo stresemo na pomokan pult in ga gnetemo toliko časa, da postane gladko in elastično. Maso dobro povaljamo po moki in jo pustimo počivati najmanj 1 uro.

Testo oblikujemo v veliko kačo, ki jo razrežemo na manjše žepke primerne za prilogo.

Ajdove njoke kuhamo v vreli slani vodi približno 20 minut.



# Ajdova rolada

## Sestavine:

5 jajc  
10 dag ajdove moke  
10 dag sladkorja  
1 vž zmletih orehov  
pol vrečke pecilnega praška  
1 vrečka vanilinega sladkorja

## Priprava:

Najprej ločimo rumenjake in beljake. Iz beljakov stepemo trd sneg in ga damo počivat v hladilnik. Med tem rumenjake, orehe, sladkor in vanilin sladkor penasto zmešamo. Dodamo moko, kateri smo vmešali pecilni prašek. Vse skupaj dobro zmešamo in na koncu na roke rahlo dodajamo še sneg. Pekač obložimo s peki papirjem in ga rahlo premažemo z maslom. Nato maso vlijemo v pekač in jo enakomerno porazdelimo. Pečemo v ogreti pečici na 200°, 10 minut.

Ko jo vzamemo iz pečice počakamo 3 minute, da se rahlo ohladi in še toplo zavijemo v suho savijeto.

Ko je ohlajena jo namažemo z poljubnim nadevom:

- smetana z sadjem
- čokoladna krema

ali vaši poljubni namaz. (Vir slike: [kulinarika.net](http://kulinarika.net))



# Solata z ajdovimi testeninami

## Sestavine:

200 g ajdovih rezancev  
1 zelena paprika  
1 čebula  
1 paradižnik  
2 skodelici kuhanega piščanca  
pest sezamovih semen

## Preliv:

olivno olje  
kis  
sol, poper



## Priprava:

V velikem loncu zavremo slano vodo in v njej skuhamo ajdove rezance oz. ajdove testenine. Med tem časom narežemo zelenjavo na enako velike kose, ki jih dajemo sproti v skledo za solato in na koncu rahlo premešamo.

Kuhane ajdove testenine dobro operemo z hladno vodo, odcedimo in primešamo z zelenjavo ter zabelimo z prelivom po lastnem okusu. Razporedimo v skodelice za solato in pripravimo še pečenega piščanca za na vrh solate.

V nizki ponvici na hitro popečemo v olivnem olju piščanca, dodamo tudi sezam, vendar nekoliko kasneje, da ga ne zažgemo. Oboje skupaj potresmo po solati in še toplo postrežemo.



# Mlečna ajda za zajtrk

## Sestavine:

0,5 l mleka

1 mala skodelica ajdove kaše

pest narezanega suhega sadja (marelice, ananas, slive, brusnice... po želji)

pest poljubnih oreščkov

rjavi sladkor z cimetom

## Priprava:

Mleko vlijemo v kozico za kuhanje. Segrevamo ga do vretja in vanj vsujemo ajdovo kašo, ki jo na majhnem ognju kuhamo 15 minut. Malo pred koncem dodamo suho sadje in oreščke.

Na koncu pa še kašo po želji potresemo z rjavim sladkorjem, kateremu smo dodali cimet.

Kaša je odlična za zajtrk, malčke ali tiste malo starejše, ki so navajeni na mehkejšo hrano.



# Ajdova trotilija

## Sestavine:

- 1/2 skodelice ajde
- 1 žlica prosa
- 1/4 skodelice skute z nizko vsebnostjo maščob
- 1 čajna žlička ingverja
- 2/3 skodelice naribanega korenja
- 2/3 skodelice sesekljanе mladi čebule z zelenjem
- 1 čajna žlička olja za kuhanje

## Priprava:

Najprej zmešamo ajdo skuto, prosa in 1/2 skodelice vode ter pustimo namakati 2 uri.

Nato to mešanico zmešamo v mešalniku, da dobimo pire. Pire vsujemo v skledo primešamo naribano korenje in čebulo ter dobro premešamo.

Na srednje velikem ognju segrejemo ponev za palačinke, pomažemo z oljem in z žico oblikujemo srednje velike trotilije.

Na vsaki strani pečemo tako dolgo, da dobimo zlato rjavo barvo.



# Ajdove palačinke

## Sestavine:

1/3 lončka ajdove moke  
1/3 lončka navadne moke  
1 jajce  
2 lončka mleka  
olivno olje  
sveže sadje po želji  
javorjev sirup (lahko zamenjamo z medom)

## Priprava:

Obe moki presejemo v skledo, dodamo jajce in mleko ter dobro stepemo. Pustimo stati 30 minut, ter pred peko še enkrat dobro premešamo.

Pripravimo ponev za peko palačink, z zajemalko zlivamo maso na naoljeno ponev, tako, da jo razlijemo po vsej površini. Na vsaki strani pečemo do rjave barve (cca 2 min).

Poljubno serviramo in nadevamo z svežim sadjem polijemo z javorovim sirupom ali medom.



# Ajdov kruh

## Sestavine:

1/3 kg ajdove moke  
2/3 kg pšenične moke  
1 mž soli  
1 vž olivnega olja  
1 zavitek kvasa  
2 mž rjavega sladkorja  
2 pesti orehovitih jedrc  
mlačna voda (dodajamo po potrebi)

## Priprava:

Ajdovo moko presejemo v skledo in poparimo z 0.5 l vrele vode. Sesekljamo orehe in jih prepražimo v pečici, da prijetno zadišijo. Ko se ohladijo, jih dodamo k oparjeni moki in ostalim surovinam.

Kvas nadrobimo v 0.1 dl mlačne vode, dodamo žličko sladkorja in žličko moke ter počakamo, da se dvigne.

Nato vse sestavine skupaj pregnetemo, ostalo mlačno vodo dodajamo po občutku (srednje-trda zmes, položimo v pladenj, pokrijemo in vzhajamo 1 uro.)

Po eni uri kruh postavimo v ogreto pečico na 180° in pečemo 50 minut.



# Ajdova kaša z gobami

## Sestavine:

3 vž olja  
1 srednje velika čebula  
2 lončka ajdove kaše  
4 lončke vroče vode  
1 lovorov list  
sol, poper  
1 lonček narezanih gob  
peteršilj  
2 stroka česna  
ščepec majarona

## Priprava:

Na olju prepražimo seseklano čebulo, toliko da postekleni. Dodamo narezane gobe in dušimo, da odvečna voda izhlapi. Stisnemo česen, nasekljan peteršilj, ščepec majarona in lovorjev list. Premešamo in takoj za tem dodamo ajdovo kašo.

Zalijemo z dvakratno količino vroče vode (podobno kot pri rižu).

Pokrijemo in kuhamo približno 20 minut oz. dokler voda ne izgine in se kaša zmešča. Na koncu po želji posolimo in popramo.

## NASVET:

K kaši lahko ponudimo žlico kisle smetane ali z takim nadevom napolnimo izdolbene bučke, jih posipamo z malo naribanega sira in pečemo v pečici 10 minut na 180°.





# Kaljena ajda

Ko govorimo o kaljeni ajdi govorimo o super živilu, ki odlično prispeva k večji kakovosti naših prehranjevalnih navad. Kalčki ki so končni produkt kaljenja so semena, ki pričnejo ob prisotnosti svetlobe in vode razvijati svoje liste in korenine.

Z uživanjem kalčkov dobimo in rastline najboljše snovi za naš organizem. Vsebujejo vrsto življenjsko pomembnih vitaminov, encimov, hormonov in mineralnih snovi.

Kalčki blagodejno vplivajo na organizem, in sicer na porast energije, imajo alkalen učinek na telo, urejajo prebavo, čistijo in izboljšujejo kri, vplivajo na lepšo kožo, omogočajo bolj zdrave lase, izboljšajo odpornost organizma in prispevajo k notranjem ravnotežju v delovanju telesa ...

Največja prednost kalčkov je v tem, da se v njih tvorijo snovi, ki so lahko prebavljive in jih naše telo učinkovito absorbira in uporabi.

Brstenje neobdelanih jeder ajde je zelo preprost. Kaljeno ajdo lahko uporabimo za sendviče, solate in enako kot ostale vrste kalčkov.



V posodo vsujete 1 skodelico ajdovih zrn, ter jih pokrijte z 2 skodelicama vode na sobni temperaturi.. Premešajte, da bodo vsa zrna pokrita z vodo in pustite 1 uro, da se napijejo vode.

Ajdova semena nato dobro sperite z vodo do čistega, dobro odcedite in pazite da ne ostanejo preveč vlažna saj bi s tem poslabšali kaljenje.

Pripravimo stekleno posodo, vanjo vsujemo semena in zadelajte z plastičnim pokrovom na katerega smo naredili luknje ali pokrovom narejenim iz gaze, najlonk ali kakšno podobno mrežo.

Pustimo na sobni temperaturi od začetka v temnejšem prostoru, kasneje od neposredne svetlobe, v ležečem položaju. Rahlo obrnjenega navzdol da lahko morebitna odvečna voda odteka.

S čisto vodo jih spiramo zjutraj in zvečer. Po 1 dnevu so že vidni majhni kalčki iz jedrc. Lahko jih jeste že take ali počakate da zrastejo še malo. Odvisno od semen, se ajdova semena kalijo okrog 3 dni in več.

Shranimo jih v hladilniku, tako da jih prej dobro umijemo. Uživamo jih lahko 2 do 3 dni.



**OPOZORILO:** Pred nakupom ajdovih semen se prepričajte da niso termično obdelane. Saj taka ajda ne vzkali.

Prepoznamo jo po zeleno svetlo rjavi barvi.



**Obiščite našo spletno stran:  
[www.naravni-zaklad.si](http://www.naravni-zaklad.si)  
in preverite našo ponudbo  
izdelkov za zdravo spanje in  
naravno bivanje.**

**Naravni ZAKLAD**