

JEDI IZ AJDE

In spet smo tu. Po prijetnih počitnicah smo se dobile na prvi nadaljevalni delavnici izobraževalnega programa »K(R)UHARIJE« in pripravile vrsto različnih jedi iz ajde.

Udeleženke delavnice smo se spoznale z vrstama ajde, pomenom ajde v prehrani, osnovnimi napotki za pripravo ajde in njeno uporabo.



Zrna navadne in tatarske ajde



Tatarska ajda



Navadna ajda

Pomembno vlogo pri uveljavitvi ajde na Slovenskem je odigral baron Žiga Zois, ko je, zaradi hude lakote, ki je pestila te kraje med letoma 1812 in 1815, na Kranjsko s Češke uvozil seme tatarske ajde ali »cojzle«, kot so ji pravili.

Ajda, ki je bila včasih hrana kmetov in revežev, že nekaj časa pa postaja v prehrani vedno pomembnejša in to seveda upravičeno. Poleg ugodne hranilne vrednosti in zanimivega, drugačnega okusa jo odlikuje tudi to, da ne vsebuje glutena.

Je okusno in zdravo živilo, polno mineralov in antioksidantov. Ajdova kaša navdušuje z odličnim, nekoliko sladkim in oreškastim okusom.

Izdelki iz ajde: ajdova kaša, moka, zdrob, kosmiči.

Jedi, ki jih lahko pripravimo z ajdo so lahko slane ali sladke. Iz ajda lahko naredimo žgance, kruh, štruklje, palačinke, sladice, testenine, juhe in enolončnice, lahko jih skuhamo kot riž in naredimo ajdovo kašo kot prilogo h glavni jedi ali ji dodamo zelenjavo, sveže in suho sadje, oreščke in semena, jogurt, marmelade, med, maslo, kislo zelje in repo, meso, čebulo in česen, zelišča in še vrsto drugih dodatkov.

Ajda je okusna, lahko prebavljiva in super hranljiva.

Na delavnici smo pripravile: **ajdove žgance, štruklje, ajdovo juho, ajdovo kašo z zelenjavo kot prilogo k mesu v naravni omaki in ajdove palačinke s skuto.**

Vsi dobro poznate slovensko pesem Po Koroškem, po Kranjskem:

*Po Koroškem, po Kranjskem
že ajda zori,
že ajda zori,
že ajda zori;
no dekle jo žanje,
jo glav'ca boli,
jo glav'ca boli, prav zares.*

*Tri dni jo že žanje,
tri snopke ima,
tri snopke ima,
tri snopke ima;
pa na roke pogleda,
vse žuljave ima,
vse žuljave ima, prav zares.*

Med pripravo jedi smo jo tudi me z veseljem zapele.

Pripravljenim super jedem iz ajde se ne moreš upreti, saj so izredno okusne in dobre Tako je bilo tudi z nami. Vse smo na hitro pripravile/pojedle in delavnico zaključile polne lepih in prijetnih vtisov.

Delavnica je časovno kratka, zato bomo doma še same preizkusile vrsto receptov z zanimivimi jedmi iz ajde.

Naslednjič se vidimo v decembru.

Nevenka Tomšič