

ALI STE VEDELI, DA KOPRIVE:

- vsebujejo 5-krat več kalcija kot kravje mleko?
- vsebujejo 6-krat več vitamina C kot limona?
- vsebujejo 10-krat več železa kot špinača?
- imenujemo kraljice divjih zdravilnih rastlin, saj lajšajo številne zdravstvene težave?
- pečejo zaradi histamina, ki ga vsebujejo dlačice? Zato koprive nabiramo tako, da z eno roko primemo vršiček spodaj za steblo, s prsti druge roke pa nekajkrat potegnemo po spodnji strani listov od spodaj proti vrhu – v nasprotni smeri rasti dlačic. Nato celoten vršiček posvaljkamo med dlanmi, da polomimo še preostale dlačice.

OŠ Šmartno pri Slovenj Gradcu

RECEPTI ZA JEDI IZ KOPRIV



KOPRIVA –
kraljica divjih zdravilnih rastlin

IZ NARAVE NA KROŽNIK



Koprive so zelišča, ki si jih lahko privošči vsakdo in si tako obogati in popestri jedilnik. Z njimi si lahko pripravimo poceni in hranljiv obrok z obilo vitaminov in mineralov.

Koprive znižujejo krvni sladkor, lajšajo težave pri revmi, pomagajo pri virusnih obolenjih, pomagajo pri utrujenosti, izčrpanosti, slabokrvnosti ...

Koprive so naravni razstrupljevalec z veliko vsebnostjo kalcija, železa in magnezija. Mlade koprive vsebujejo 20-krat več vitamina C kot katerakoli druga zelenjava.

Koprivne palačinke

Koprive nabiramo na neonesnaženih območjih, kjer v bližini ni prometnih cest in tla niso onesnažena s pesticidi ali z drugimi kemikalijami. Nabiramo vršičke in dva do tri listke ob njih, tako bodo koprive v palačinkah manj grenke. Pred uporabo jih operemo, na hitro blanširamo, odcedimo, ohladimo in zmiksamo. Zmiksanim primešamo druge sestavine.

Sestavine

- 50 g blanširanih kopriv
- 4 zvrhane žlice moke
- 1,5 dl mleka
- pribl. 0,5 dl navadne ali mineralne vode
- 1 jajce
- pol žličke sladkorja za sladke nadeve
- ščepec soli



Priprava

Zavremo vodo za blanširanje koprivnih lističev. Blanširamo jih na hitro, da upadejo. Blanširane odcedimo in ohladimo.

Ohlajene koprive zmiksamo s paličnim mešalnikom. Prilijemo mleko, dodamo jajce, sladkor in sol in zmešamo v gladko zmes. Med nadaljnjim mešanjem postopoma, po žlicah vmešamo presejano moko. Nazadnje vmešamo toliko vode, da dobimo testo primerne gostote.

V ponvi za peko palačink segrejemo malo olja.

V segreto ponev nalijemo eno zajemalko testa in ga prelijemo čez celo ponev. Če je testo pregosto, da bi ga lahko prelivali, dodamo še malo vode ali mleka.

Palačinko pečemo najprej na eni strani, približno 2–3 minute, odvisno od tega, kako debele smo naredili, nato jo obrnemo in spečemo še na drugi strani.

Serviranje

Koprivne palačinke lahko nadevamo s sladkim ali slanim nadevom.

Koprive z rižem in feto

Preprosta spomladanska jed s svežimi koprivami, kot nizkokalorična prikuha ali samostojna jed.

Sestavine

- 160 g dolgozrnatega riža
- 600 g mladih kopriv
- 1/2 drobne rdeče čebule
- 2 mladi čebuli
- 80–100 g fete
- 0,8 dl ekstra deviškega olivnega olja
- sol
- beli poper v zrnu
- 2 debela stroka česna



Priprava

Z rokavicami koprive temeljito operemo. Če uporabljamo mlade vršičke, lahko pustimo tudi stebelca.

Obe čebuli drobno sesekljamo ali narežemo na drobne kockice. Česen drobno sesekljamo.

Polovico olja segrejemo v srednje veliki posodi. Dodamo sesekljano čebulo, ki jo počasi prepražimo. Dodamo koprive in mešamo 2–3 minute.

Na koprive nalijemo 7 dl vode. Zavremo in znižamo temperaturo. Pokrite koprive dušimo 15–20 minut.

Riž stresemo na koprive, premešamo in pokrito dušimo 10 minut. Dodamo dolgozrnati riž, prilijemo preostalo olje. Če je potrebno, prilijemo še malo vode. Pokrito počasi dušimo še 20–30 minut.

V jed vmešamo nadroblyeno feto in sveže mleti poper.

Koprivna rižota

Preprosta in poceni različica priljubljene rižote, primerna kot priloga, topla predjed ali lahka samostojna jed.

Sestavine

- 300 g riža
- 200 g koprivnih lističev
- 1 mlada čebula
- 50 g parmezana
- 3 žlice olivnega olja
- 25 g masla
- 1 l tekočine za zalivanje (juha)
- 1 dl suhega belega vina
- sol
- 1 vejica bazilike



Priprava

Koprive operemo, odcedimo in z rokavicami grobo narežemo.

Mlado čebulo očistimo in skupaj z zdravim zelenim delom zrežemo na tanka kolesca.

V širši posodi segrejemo 2 žlici olivnega olja. Na njem narezano čebulo počasi pražimo 2 minuti.

Med mešanjem dodamo narezane koprive in vse skupaj pražimo še 2 minuti, da koprive ovenijo. Dodamo riž, potem pa vse skupaj med mešanjem pražimo še 3 minute, da riž postekleni.

Sestavine v posodi prelijemo z vinom in mešamo, dokler vino ne izpari. Dodamo še zajemalko vroče zelenjavne osnove in pustimo, da počasi izpari vsa tekočina. Nato prilijemo naslednjo zajemalko osnove. Postopek ponavljamo, da riž skuhamo *na »zob«*. Vmes posolimo.

Baziliko osmukamo in grobo sesekljamo skupaj z meto in s ščepcem soli.

Rižoto zalijemo s pol zajemalke zelenjavne osnove, premešamo in odstavimo. Dodamo nariban parmezan, maslo, sesekljani zelišči in dobro premešamo. Pokrito pustimo 3 minute.

Koprivne pogačice

Preprosta mešanica moke, kopriv, skute in masla. Pogačice pred pečenjem premažemo z jajcem.

Sestavine

- 330 g moke
- 200 g mladih kopriv
- 150 g skute
- 125 g masla
- 2 žlički soli
- 1 jajce za premaz



Predpriprava

Zavremo vodo za blanširanje kopriv. Koprive osmukamo, dobro operemo in odcedimo. Stresemo jih v krop in blanširamo 30 sekund. Blanširane koprive odcedimo in ohladimo. Odcejene gladko zmiksamo v multipraktiku. V skledo presejemo moko in nanjo dodamo hladno maslo. Dodamo koprive, skuto in sol. Ugnemo gladko testo. Oblikujemo ga v kroglo, ki jo pomokamo, ovijemo v prozorno folijo in damo za 4 ure v hladilnik.

Priprava

Pekač obložimo s peki papirjem.

Ohlajeno testo na blago pomokani delovni površini razvaljamo približno 2 cm debelo. Z modelčkom izrežemo pogačice, ki jih sproti polagamo v pekač. Pečico ogrejemo na 210 °C.

Preostalo testo na hitro pregnetemo, razvaljamo in izrežemo še nekaj pogačic. Pred peko pogačice premažemo z razžvrkljanim jajcem.

Pečemo približno 15 minut .

Koprivni napitek

Osvežilen, nasiten, zdrav in kiselkast napitek za malico ali lahek samostojen obrok.

Sestavine

- 50 g kopriv
- 1 banana
- 1 kivi
- sok 1/2 limone



Priprava

Koprive očistimo in stresemo v multipraktik.

Kivi olupimo in narežemo na koščke, ki jih stresemo h koprivam.

Limono ožamemo in nalijemo v multipraktik. Dodamo ohlajeno banano, prilijemo 2 decilitra hladne vode in gladko zmiksamo.

Serviranje

Koprivni napitek ali *smuti iz kopriv in sadja* nalijemo v ohlajen kozarec in nemudoma ponudimo.

Koprivne palačinke po ameriško

Sestavine

- 500 g grškega jogurta
- 1 dl mleka
- 2 žlici medu
- 1 velika pest svežih kopriv (damo jih v malo vode, blanširamo in zmiksamo)
- 2 jajci
- 260 g moke
- 2 žlički pecilnega praška

Priprava

Rumenjake ločimo od beljakov. Iz njih naredimo trd sneg, ostale sestavine pa zmešamo v gosto zmes.

Nato gostejši zmesi narahlo primešamo beljake.

Na pomaščeno ponev polagamo majhne kupčke.

Palačinke postrežemo s sadjem, smetano, marmelado ...



Koprivne polpete

Sestavine

- 200 g kopriv
- 2 korenčka
- 1 majhna zelena bučka
- 2 krompirja
- 2 stroka česna
- 1 čebula
- 1 jajce
- 6 žlic drobtin
- sol
- poper

Priprava

Cel krompir skuhamo in še vročega olupimo.

Bučko najprej operemo, naribamo, posolimo in pustimo stati od 15 do 20 minut, da spusti vodo, nato jo dobro ožamemo.

Na olivnem olju v ponvi prepražimo seseklano čebulo.

Ko se krompir ohladi, ga grobo naribamo, dodamo nariban korenček, bučko, čebulo, sesekljan česen, jajce, 6 žlic drobtin in ostale začimbe.

Oblikujemo polpete, ki jih povaljamo po drobtinah in jih z obeh strani popečemo na oljčnem olju.



Spomladanska koprivna juha

Sestavine

- 200 g kopriv
- 2 korenčka
- 200 g zelene
- peteršilj
- 1 zelena bučka
- kislá smetana
- olje
- sol, poper, česen po želji

Priprava

Vse sestavine drobno sesekljamo.

Popražimo jih na oljčnem olju, zalijemo z dobrim litrom vode in začínimo po okusu.

Ko je juha kuhana, dodamo kisló smetano.



Njoki iz kopriv

Sestavine

- 250 g mladih kopriv
- 5 večjih krompirjev
- 1 jajce
- 50 g masla
- 250 g moke
- po želji poper

Priprava

Liste mladih kopriv stresemo v krop in 30 sekund blanširamo, nato jih odcedimo.

Ko so dobro odcejene, jih zmiksamo.

Nato na kocke narežemo krompir in ga skuhamo v osoljeni vodi. Še vročega spsiramo in mu dodamo maslo.

Ko se ohladi, ga s koprivami zmešamo v gladko zmes.

Dodamo jajce in polovico moke ter dobro premešamo.

Oblikujemo njoke enake velikosti. Vsak njok posebej povaljamo v preostali moki, potem jih kuhamo v vreli vodi, dokler ne priplavajo na površino.



Koprivna pita

Sestavine

- 1 kg mladih kopriv
- pol kg krompirja
- 8 listov vlečenega testa
- 2 dl kisle smetane
- 1 dl olja
- sol in poper

Priprava

V slani vodi blanširamo koprive (30 sekund), jih odcedimo in na drobno sesekljam.

Skuhamo krompir, narezan na kocke, in ga pretlačimo.

Krompir in koprive premešamo, dodamo smetano, sol in poper.

Dno pekača obložimo s peki papirjem in namažemo z oljem.

Položimo 2 lista vlečenega testa, nato maso in tako izmenično, dokler ne zmanjka vlečenega testa in mase.

Prelijemo z 1 dl olja in pečemo 45 minut na 180 °C.



Koprivni pesto z limonovim sokom

Sestavine

- 270–360 g kopriv
- 30 g pinjol
- 25 g parmezana
- 0,6 dl ekstra deviškega olivnega olja
- 2 žlički limonovega soka
- sol
- 3 srednje veliki stroki česna



Priprava

Koprive operemo in jih stresemo v krop. Blanširane damo v hladno vodo, da se na hitro ohladijo in ohranijo zeleno barvo. Potrebujemo 2,5 dl koprivnih lističev.

Česen olupimo in stisnemo. Parmezan drobno naribamo in stresemo na česen.

Koprive stresemo v terilnik, skupaj s pinjolami in soljo. Vse skupaj stremo do zelene teksture. Prilijemo olje in limonov sok ter zmešamo.

Pesto nadevamo v čist kozarček za vlaganje. Po vrhu nalijemo malo ekstra deviškega oljčnega olja, da naredi zaščitno plast.

Uporaba

Koprivni pesto z limonovim sokom uporabljamo podobno kot klasičnega z baziliko. Dodajamo ga testeninam, rižotam, mineštram, zelenjavnim (kremnim) juham in številnim drugim jedem.

Shranjevanje

Koprivni pesto z limonovim sokom hranimo v zaprtem steklenem kozarčku v hladilniku do 7 dni.

Koprivna špinača

Sestavine

- 250 g kopriv
- strok česna
- 1 dl sladke smetane
- 1 dl kisle smetane
- oljčno olje
- sol, poper, muškatni orešček

Priprava

Sveže koprive skuhamo v slani vodi, dobro odcedimo in drobno sesekljammo ali zmeljemo.

V posodo vlijemo malo olja, dodamo koprive, sesekljan česen, sol, muškatni orešček in kisló smetano.

Ob mešanju kuhamo 10 minut. Če je špinača pregosta, dodamo še malo mleka. Postrežemo s pire krompirjem.



Pečen pire krompir s koprivami

Sestavine

- 1 kg krompirja
- 500 g kopriv
- 100 g masla
- 2 jajci
- 1 dl sladke smetane
- sol, poper, muškatni orešček

Priprava

Krompir olupimo, operemo, narežemo in ga v slani vodi skuhamo do mehkega. Vodo odcedimo in ga pretlačimo. Dodamo 50 g masla, muškatni orešček in počakamo, da se nekoliko ohladi. Nato vmešamo 2 jajci.

Medtem operemo koprive in jih skuhamo v slani vodi. Odcedimo jih in sesekljammo.

Preostalo maslo segrejemo, mu dodamo strt česen, koprive in sladko smetano. Počakamo da zavre, nato odstavimo.

V namaščen pekač damo polovico krompirja, po njem razprostremo špinačo, ki jo nato prekrijemo še z drugo polovico krompirja.

Pečemo 30 minut pri 200 °C.



Pecivo iz kopriv in vanilijeve kreme

Sestavine

- 40 g koprivnih vršičkov
- 4 jajca
- 150 sladkorja
- 250 g moke
- 1 dl olja
- 1 dl vode
- 1 pecilni prašek
- zavitek vaniljevega pudinga
- pol litra mleka
- 2 dl sladke smetane



Priprava

Jajca in sladkor penasto umešamo, dodamo olje in vodo ter mešamo še nekaj časa.

Posebej zmešamo moko in pecilni prašek ter ju primešamo k jajčni masi.

S paličnim mešalnikom zmikamo koprive in deciliter vode, kar nato primešamo k preostalim sestavinam. Maso vlijemo v pekač in jo pečemo 45 minut pri 170 °C.

Biskvit ohladimo in ga prerežemo na polovico.

Lotimo se priprave kreme. Po navodilih skuhamo puding, ki ga ohladimo. Vmes ga večkrat premešamo.

Nato stepemo še smetano, s katero najprej premažemo biskvit, nadaljujemo z mazanjem ohlajenega pudinga in na koncu pecivo prekrijemo še z zgornjo plastjo biskvita.

Sladke kroglice iz kopriv

Sestavine

- 1/2 skodelice listov koprive
- 2 skodelici namočenih datljev
- 1 skodelica sončničnih semen
- 1 žlička ekstra deviškega kokosovega olja
- 1 žlička rožiča
- 1 žlička izvlečka vanilije
- ščepec soli

Priprava

Liste kopriv lahko prelijemo z vročo vodo. Koprive zmikamo, jim dodamo semena in ostale sestavine ter zopet nekoliko zmikamo, vendar naj ostane nekaj koščkov.

Pridobljeno zmes oblikujemo v majhne kroglice, ki jih povaljamo v rožičevi moki in sesekljanih semenih.

Kroglice ohladimo v hladilniku, da se dobro učvrstijo.



Mafini s koprivo

Sestavine

- 3 jajca
- 100 g koprivnih vršičkov
- 200 g moke
- 100 ml mleka
- 70 ml oljčnega olja
- 1 vrečka pecilnega praška
- 100 g naribanega parmezana
- sol in poper

Priprava

V loncu segrejemo vodo in ko zavre, dodamo koprivne vršičke. Kuhamo minuto in dobro odcedimo. V skledi stepemo jajca z malo soli in popra. Dodamo mleko, olje in koprive ter dobro premešamo. Zmesi dodamo moko, predhodno zmešano s pecilnim praškom, in nariban sir ter vse skupaj pregnetemo.

Napolnimo namaščene modelčke in pečemo v pečici pri 180 °C približno 20 minut.



Omlete iz mladih kopriv

Sestavine

- 6 jajc
- 2 dl mleka
- ščepec soli
- 1 žlica masla
- 5 žlic peteršilja
- 2 žlici drobnjaka
- 2 mladi čebuli
- pest kopriv



Priprava

V skledi razžvrkljamo jajca z mlekom.

Dodamo sol in mešamo, da postane zmes tekoča in gladka.

Koprive prelijemo z vročo vodo in jih sesekljamo.

Nasekljamo tudi peteršilj, drobnjak in čebulo. Jajca, zelišča in koprive zmešamo skupaj.

V ponvi segrejemo maslo in vanjo vlijemo jajčno zmes. Ko je spodnji del lepo rjav, omleto previdno obrnemo na drugo stran. Omleto zapečemo še na drugi strani. Pečemo na srednjem ognju.