

## Recepti za vsak dan

### Namaz iz belega fižola in fete

- 400 g belega fižola iz pločevinke
- 200 g feta sira
- 1 žlica limoninega soka
- 3 žlice olivnega olja
- ščepec popra
- drobnjak

Fižol operemo in skupaj z ostalimi sestavinami gladko zmiksamo.

Pripravljen namaz potresemo s sesekljanim drobnjakom.

(<http://okusno.je/recept/namaz-iz-belega-fizola-in-fete>)

### Čičerikin namaz

- 500 g čičerike iz pločevinke
- 1 čebula
- 3 – 4 stroki česna
- sok 1 limone
- olivno olje
- peteršilj
- sol
- poper

Čičeriko iz pločevinke speremo v hladni vodi.

Vse sestavine položimo v multipraktik ter jih dobro zmeljemo, da nastane gost namaz.

(<https://www.kulinarika.net/recepti/15765/predjedi/cicerikin-namaz/>)

## Recept za marmelado Kup železa

### Sestavine:

- suho sadje (slive, brusnice, rozine, borovnice)
- 1l gozdnega medu
- 1l terana
- cimet
- ingver

### Priprava:

Najprej smo v posodo vsuli vso suho sadje. Količino in vrsto posameznega sadja lahko prilagajate po okusu. Ker nismo imeli svežih borovnic smo uporabili zamrznjene. Poleg suhega sadja, ki smo ga mi uporabili, bi lahko dodali tudi ribez, robide, aronijo, marelice, češnje idr. Suhemu sadju smo dodali teran in na majhnem ognju počasi kuhali do vretja. Vse skupaj smo nato premešali s paličnim mešalnikom in dodali med ingver in cimet. Ingver in cimet dodajate po okusu. Vse skupaj smo ponovno premešali in pustili, da se malce ohladi. Nato smo marmelado napolnili v kozarce.

## Kaj pomenijo označbe na živilih?



ekološki | Republika Slovenija  
Ministrstvo za kmetijstvo,  
gozdarstvo in prehrano

Uradni državni znak za ekološke izdelke.

- Pravico do uradnega državnega znaka si izdelek pridobi s certifikatom organizacije, ki ima pooblastilo države.



Znak EU za ekološko kmetijstvo nudi zagotovilo porabnikom o izvoru in kakovosti hrane in pijače, ki jo kupijo, saj njegova navzočnost na katerem koli proizvodu jamči skladnost proizvoda z Uredbo EU o ekološkem kmetijstvu.



Znak zasebne blagovne znamke.

- Biodar je znamka za kmetijske pridelke in živila, nosilec registracije kolektivne znamke pa je Zveza združenj ekoloških kmetov Slovenije. Njihovi standardi za pridelavo in predelavo posameznih izdelkov so pri posameznih zahtevah strožji od državnih predpisov.



Demeter je registrirana mednarodna kolektivna blagovna znamka za ekološke pridelke oziroma živila, ki so pridelana in predelana po biodinamični metodi.



Pravična trgovina (angleško Fair Trade) je trgovinsko partnerstvo, ki pomaga šibkejšim proizvajalcem iz držav v - razvoju (predvsem iz Afrike, Latinske Amerike in Azije), da se lahko predstavijo na globalnem trgu. Zagotavlja jim boljše pogoje dela in prodaje, pošteno plačilo ter spodbuja k trajnostnemu razvoju.



**Certifikat »Brez GSO – Brez gensko spremenjenih organizmov«<sup>®</sup>**

V Evropski uniji in v Sloveniji je obvezno označevanje GSO samo pri živilih rastlinskega porekla, ki vsebujejo nad 0,9 % gensko spremenjenih sestavin. Označevanja živil živalskega porekla, kjer ni bila uporabljena gensko spremenjena krma, pa Slovenija na nacionalni ravni tako kot nekatere druge države ni uvedla.



Z oznako KUPUJEM SLOVENSKO želijo izpostaviti slovensko kakovost, narejeno po slovenskih standardih, znotraj slovenskih meja, s slovenskim znanjem in s slovenskimi rokami, ter poudariti, da ima slovenski izdelek kratko oskrbovalno verigo in kratke transportne poti.



Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije podeljuje znak varovalnih živil tistim predpakiranim živilom, ki izpolnjujejo pogoje po načelih zdrave prehrane.